

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Desain penelitian merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam penelitian, karena dapat mempengaruhi hasil secara maksimal, peneliti bisa menggunakannya sebagai pedoman dalam perencanaan perencanaan serta pelaksanaan penelitian buat mencapai tujuan atau menjawab pertanyaan penelitian. Hasil akhir dari tahap pengambilan keputusan yang dibuat oleh peneliti berkaitan dengan bagaimana mengaplikasikan (Nursalam, 2008). Dalam rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis cross sectional/korelasional. Metode penelitian kuantitatif ialah metode penelitian pengumpulan data, interpretasi data, dan penyajian hasil banyak menggunakan angka-angka (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini kasus yang akan diangkat ialah hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen yaitu stres akademik dan variabel dependen yaitu insomnia.

B. Populasi Dan Sampel

1. Batasan Populasi

Populasi ialah wilayah umum yang terdiri dari objek atau topik dengan kualitas atau karakteristik tertentu (Sugiyono, 2016). Objek atau topik tersebut dipilih dan ditetapkan oleh peneliti sebagai objek atau topik yang

akan dipelajari, kemudian ditarik kesimpulan. Populasinya tidak hanya manusia, tetapi juga benda dan benda alam lainnya.

Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa semester 8 di beberapa universitas yang ada di wilayah Samarinda UMKT, UNMUL, dan UWGM sebanyak 349 mahasiswa.

Dalam penelitian ini dilakukan terhadap subyek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

A. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa Semester 8 Prodi Kesehatan Masyarakat yang ada di universitas samarinda yaitu Mahasiswa UMKT, UNMUL dan UWGM
2. Mahasiswa pernah mengalami stres akademik dan insomnia
3. Bersedia menjadi responden penelitian melalui pengisian informed consent.

B. Kriteria eksklusi

1. Responden bukan dari Mahasiswa UMKT, UNMUL. dan UWGM
2. Mahasiswa tidak mengalami insomnia

C. Besar Sampel

Sampel ialah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Sampel digunakan dalam penelitian ini yaitu responden mahasiswa di universitas yang ada di Samarinda.

Besaran sampel ini ialah mahasiswa semester 8 prodi kesehatan masyarakat dari 3 universitas di wilayah Samarinda meliputi UMKT

sebanyak 119 orang, UNMUL sebanyak 130 orang, dan UWGM sebanyak 100 orang, dengan dihitung menggunakan rumus slovin

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n: Jumlah sampel

N: Jumlah populasi

e: Batas toleransi kesalahan (error tolerance) 5%

Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 349 Mahasiswa semester 8 prodi kesehatan masyarakat di UMKT, UNMUL, dan UWGM.

Berdasarkan rumus diatas maka sampel yang diperlukan:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{349}{1 + 349(0,05)^2}$$

$$n = \frac{349}{1 + 349(0.0025)}$$

$$n = \frac{349}{1 + 0,87}$$

$$n = \frac{348}{1,87}$$

$$n = 186,63 = 187$$

Lalu menghitung masing-masing strata

$$n_{UMKT} = \frac{N_{UMKT}}{N} \times n = \frac{119}{349} \times 187 = \frac{22253}{349} = 63,76 = 64$$

$$n_{UNMUL} = \frac{N_{UNMUL}}{N} \times n = \frac{130}{349} \times 187 = \frac{24310}{349} = 69,65 = 70$$

$$n_{UWGM} = \frac{N_{UWGM}}{N} \times n = \frac{100}{349} \times 187 = \frac{18700}{349} = 53,58 = 53$$

Sehingga sampel tiap-tiap populasi yakni UMKT = 64 responden, UNMUL= 70 responden, dan UWGM = 53 responden.

Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling yaitu dengan teknik *stratified random sampling* yaitu 187 responden yang telah dihitung dengan rumus *slovin*. *Stratified random sampling* ialah

membagi populasi menjadi beberapa kelompok yang tidak tumpang tindih, dan mengambil secara acak dari setiap kelompok (Sugiyono, 2016).

C. Waktu dan Tempat penelitian

1. Waktu

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai dengan bulan Agustus 2021 yang dimulai dengan penyusunan naskah skripsi sampai penyelesaian laporan hasil akhir.

2. Tempat

Tempat penelitian di lakukan di kota samarinda ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas.

C. Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Cara ukur	Kriteria Objektif	Skala ukur
Variabel independent Stres Akademik	Tekanan internal mahasiswa yang disebabkan oleh persaingan dan persyaratan akademik	Menggunakan kuesioner Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) melalui google form	Stres akademik sangat rendah = $23X <$ Stres akademik rendah = $23 \leq X < 27$ Stres akademik sedang = $\leq 27X < 30$ Stres akademik tinggi = $\leq 30X \leq 33$ Stres akademik sangat tinggi = $X > 33$	Ordinal
Variable dependen Insomnia	Insomnia ialah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas.	Menggunakan Kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikiater) insomnia rating scale melalui google form	Tidak ada keluhan Insomnia : skor 12 Insomnia ringan : skor 12-15 Insomnia berat : skor 15-18 Insomnia sangat berat : skor 21	Ordinal

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari suatu variabel penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket atau kuesioner dalam bentuk google form.

Kuesioner berisi tentang pertanyaan stres akademik dan insomnia. Variabel stres akademik diukur dengan menggunakan ESSA (*Educational Stress Scale For Adolescent*) yang terdiri dari 10 pertanyaan yang telah diterjemahkan bahasa Indonesia dengan 5 komponen yang dijadikan dasar pernyataan dalam pengukuran stres akademik yaitu tekanan dalam belajar, beban tugas, perasaan khawatir terhadap nilai, harapan diri, dan keputusasaan. Menggunakan skala ordinal yaitu dimana jawaban diberi nilai 1,2,3,4,5 dengan hasil ukur 1= sangat tidak sesuai, 2= tidak sesuai, 3= ragu- ragu, 4= sesuai, 5= sangat sesuai. Dan kriteria objektif kuesioner yaitu sangat rendah = $X < 39$, rendah = $39 \leq X < 42,8$, sedang = $42,8 \leq X < 46$, tinggi = $46 \leq X \leq 49$, dan sangat tinggi = $X > 49$. Dan untuk mengukur variabel *insomnia* dengan menggunakan kuesioner *insomnia* skala KSPBJ_IRS yang terdiri dari 11 pertanyaan, mencakup 3 pernyataan tahapan tidur, 4 pernyataan akibat insomnia, dan 4 pernyataan tanda dan gejala menggunakan skala ordinal dengan nilai 0,1,2,3 dengan hasil ukur 0=tidak pernah, 1=kadang-kadang, 2=sering dan 3=selalu. Dan kriteria objektif yakni tidak ada keluhan *insomnia* = skor 11-19, *insomnia* ringan = skor 20-27, *insomnia* berat = skor 28-36, dan *insomnia* sangat berat= skor 37-44.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Penelitian ini menggunakan uji validitas content validity bersama expert content validity ialah diuji kelayakannya atau tentukan relevansi konten tes melalui analisis yang wajar oleh kelompok pengawas atau melalui expert judgment (penilaian ahli). Agar kuesioner yang disusun mampu disusun secara tepat maka perlu diuji validitas, Validitas peneliti diukur dengan expert validity dengan mengirimkan angket/kuesioner stres akademik terhadap insomnia kepada expert validity yang berkompeten di bidangnya. Peneliti meminta bantuan kepada dosen jurusan olahraga karena instrumen digabung menjadi satu terkait aktifitas fisik sesuai dengan keahlian bidang expert judgement untuk menganalisis tiap butir pertanyaan apakah sudah sesuai. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan expert judgement ialah pada pertanyaan variabel stres akademik ada yang memiliki arti yang sama, saya merasa terlalu banyak tugas dengan saya merasa tugas yang diberikan dosen terlalu banyak maka dari itu pilih salah satu dan expert merekomendasi merubah pertanyaan saya merasa terlalu banyak tugas menjadi pertanyaan saya sulit membagi waktu antara kuliah dan kegiatan sehari-hari saya.

2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono, (2016) uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa konsisten hasil pengukuran jika gejala yang sama diukur dua kali atau lebih menggunakan alat ukur yang sama.

Uji reliabilitas alat ukur penelitian ini menggunakan *alfa cronbach* untuk menentukan tingkat reliabilitas instrument yang memiliki jawaban benar lebih dari 1.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data penelitian ini menggunakan angket/kuesioner melalui google form. Kuesioner ialah metode pengumpulan data dimana peneliti dapat bertanya dan menjawab pertanyaan. Orang yang diwawancarai menggunakan kuesioner (daftar pertanyaan). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuesioner pertanyaan/pernyataan tertutup yang dijawab langsung oleh responden karena dalam kuesioner sudah terdapat jawabannya sehingga responden memilih jawaban yang sudah tersedia.

2. Data Sekunder

Data sekunder ialah data yang didapatkan dari mempelajari dan memahami melalui media lain yang bersumber (Notoatmodjo, 2010). Data yang diperoleh dari biodata profil mahasiswa UMKT, UNMUL, dan UWGM dan studi terdahulu.

H. Teknik Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoatmodjo, (2010) Langkah-langkah pengolahan data secara manual adalah :

a. Editing

Sebuah aktivitas untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Editing bisa dilakukan selama tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

b. Coding

Mengubah data bentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Coding atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data (Entry).

c. Memasukkan Data (Entry)

Jawaban – jawaban dari masing – masing responden dalam bentuk kode (angka atau huruf), dimasukkan kedalam masker tabel atau data base komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa juga dengan membuat tabel kontigensi

d. Pembersihan Data (cleaning)

Apabila semua data dari semua sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu cek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidak lengkapan dan sebagainya.

2. Teknik analisis

Teknik data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data kuantitatif.

a). Analisis Univariat

Analisis univariat ialah analisa yang dicoba terhadap masing- masing variabel dari hasil riset, analisis ini menciptakan distribusi serta persentase dari masing- masing variabel (Notoatmodjo, 2010). Analisis ini membantu meringkas karakteristik objek penelitian dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsi, melakukan penghitungan data setelah mengumpulkan data, dan mengklasifikasikan data menurut variabel dependen insomnia dan variabel independen stres akademik dalam penelitian.

b) Analisis Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat ikatan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisa bivariat menggunakan uji Chi-Square

I. Alur Penelitian

1. Tahap persiapan

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Merusmuskan masalah
- c. Melakukan kajian teori yang relevan dari beberapa referensi
- d. Melakukan uji hipotesis yang telah dibuat peneliti dengan memilih metode atau pendekatan penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi dan pendekatan kuantitatif
- e. Menyusun instrumen penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket/kuesioner melalui google form

- f. Content validity expert (expert judgement) kuesioner yang telah disusun
- g. Analisis uji coba kuesioner yang telah di expert judgement berupa validitas dan reabilitas.

2. Tahap pelaksanaan

- a. menyiapkan kuesioner untuk disebar ke mahasiswa di Samarinda
- b. menjelaskan tujuan dari penelitian
- c. menyebarkan kuesioner melalui google form yang telah diminta ketersediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini

3. Tahap penyusunan

- a. Pengumpulan data
- b. analisis hasil data penelitian

melihat hipotesis yang diusulkan apakah diterima atau ditolak atau sudah sesuai

- d. membuat kesimpulan

J. Etika Penelitian

Etika penelitian ialah sesuatu pedoman etika yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang menyertakan antara pihak peneliti, pihak yang diteliti (subjek peneliti) dan masyarakat yang akan mendapatkan dampak hasil penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2010). Berkaitan dengan hal tersebut, perlu diperhatikan etika dalam penelitian sebagai berikut:

1. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden agar responden dapat mengetahui tujuan dan manfaat yang dilakukan serta menjelaskan hal-hal yang akan dilakukan selama pengambilan data.
2. Peneliti tidak memberikan dan mencantumkan nama responden pada lembar kuesioner melalui google form tetapi peneliti menggunakan Kode Responden dalam penelitian.
3. Peneliti menjamin kerahasiaan dan informasi yang diberikan responden, tapi hanya data informasi atau kelompok data yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.
4. Penelitian yang dilakukan hendaknya memperhatikan kejujuran, professional, dan factor-faktor keadilan. Keadilan diartikan bahwa semua responden yang terlibat harus terlibat dalam prosedur penelitian dan diperlakukan sama baik sebelum, selama maupun sesudah penelitian dilaksanakan.