

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian yang Digunakan

Penelitian berasal dari bahasa Inggris yaitu *research* yang menurut kamus *Webster's New International* penelitian adalah penyelidikan yang hati-hati serta kritis untuk mendapatkan fakta dan prinsip-prinsip yang cerdik untuk menetapkan sesuatu (Nazir, 2011). Menurut Narbuko dan Achmadi (2007) penelitian adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan serta menguji kebenaran dari pengetahuan yang dilakukan dengan menggunakan metode ilmiah.

Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif, di mana pengertian dari penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan nuansa angka dalam teknik pengumpulan datanya (Ardianto, 2016). Metode yang digunakan dalam penelitian kuantitatif ini adalah metode korelasional. Menurut Faisal dalam Ardianto (2016) penelitian korelasional merupakan sebuah penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel yang digunakan dalam hipotesis dan terdapat hipotesis yang akan diujikan kebenarannya. Hipotesis tersebut menggambarkan bagaimana hubungan antara dua variabel atau lebih dalam penelitian, apakah variabel tersebut saling berasosiasi atau tidak, atau saling dipengaruhi atau tidak.

Penelitian korelasi dirancang guna menentukan bagaimana tingkat hubungan antar variabel yang berbeda yang terdapat dalam populasi (Ardianto, 2016).

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu satu variabel tergantung (*dependent*) dan satu variabel bebas (*independent*). Identifikasi variabel pada penelitian ini adalah:

Variabel Tergantung : Insomnia pada Mahasiswa

Variabel Bebas : Stres Akademik

3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Insomnia pada Mahasiswa

Insomnia pada mahasiswa adalah salah satu jenis gangguan tidur yang terjadi pada individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Kesulitan untuk tidur tersebut biasanya membuat individu memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang. Insomnia akan diukur menggunakan skala insomnia yang disusun berdasarkan komponen-komponen insomnia yaitu kesulitan memulai tidur, sulit mempertahankan tidur, terbangun lebih cepat dari biasanya, kepuasan dalam kebiasaan tidur, pengaruh masalah tidur terhadap kualitas hidup, khawatir dengan masalah tidur, dan pengaruh masalah tidur pada kegiatan sehari-hari. Semakin tinggi skor yang diperoleh oleh subjek maka semakin tinggi insomnia, dan begitu pula sebaliknya.

2. Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu gejala yang berhubungan yang berkaitan dengan pendidikan seseorang, di mana masalah dalam pendidikan individu tersebut membuatnya tertekan. Stres akademik akan diukur dengan menggunakan skala stres akademik yang disusun berdasarkan aspek stres akademik, yaitu aspek biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Semakin tinggi

skor yang diperoleh oleh subjek maka semakin tinggi stres akademik, dan begitu pula sebaliknya.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang diteliti (Notoatmodjo,2002.) Nazir (2013) mengatakan bahwa populasi merupakan kumpulan dari keseluruhan subjek dengan kualitas serta ciri-ciri yang ditetapkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Universitas Katolik Soegijapranata Semarang semester tiga sampai tujuh.
- b. Memiliki jam tidur kurang dari 6 jam.

3.4.2. Sampel

Sampel merupakan kumpulan dari unit sampling (Nazir, 2013). Sedangkan menurut Darwis (2017) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian dari anggota populasi yang terpilih sebagai objek pengamat. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Peneliti menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan di mana individu yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel jika individu yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2015).

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data yang dibutuhkan dan mendukung penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode skala. Menurut Ardianto (2016) skala adalah ukuran majemuk di mana terdiri dari beberapa item yang memiliki struktur yang empiris (logis).

Skala Likert adalah skala yang dapat menentukan posisi relatif dari subjek atau individu yang digunakan oleh peneliti, berkenaan dengan ciri tertentu tanpa adanya implikasi terhadap jarak antar tiap-tiap posisinya. Misalkan dalam menentukan tingkat kepuasan, digunakan skala likert: sangat puas, puas, tidak puas, dan sangat tidak puas (Ardianto, 2016).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis skala yaitu skala insomnia dan skala stres akademik. Skala insomnia dan stres akademik hanya menggunakan pernyataan *favourable*. Alternatif jawaban yang digunakan dalam skala insomnia dan stres akademik ada empat, yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Tidak Sering (TS) dan Sangat Tidak Sering (STS). Pernyataan *favourable*, jawaban Sangat Sering (SS) mempunyai nilai 4, Sering (S) mempunyai nilai 3, Tidak Sering (TS) mempunyai nilai 2 dan Sangat Tidak Sering (TS) mempunyai nilai 1. Penjelasan dari kedua skala tersebut adalah sebagai berikut:

1. Skala Insomnia

Skala insomnia digunakan dengan tujuan untuk mengukur intensitas insomnia yang disusun berdasarkan komponen-komponen yang terdapat pada insomnia, yaitu keluhan memulai tidur, sulit mempertahankan tidur, terbangun lebih cepat dari biasanya, kepuasan dalam kebiasaan tidur, pengaruh masalah tidur terhadap kualitas hidup, khawatir dengan masalah tidur, pengaruh masalah

tidur pada kegiatan sehari-hari. Skala ini rencananya terdiri dari 28 item dengan rancangannya sebagai berikut:

Tabel 3.1. *Blue Print* Skala Insomnia

Komponen	Item <i>Favourable</i>
Keluhan memulai tidur	4
Sulit mempertahankan tidur	4
Terbangun lebih cepat dari biasanya	4
Kepuasan dalam kebiasaan tidur	4
Pengaruh masalah tidur terhadap kualitas hidup	4
Khawatir dengan masalah tidur	4
Pengaruh masalah tidur pada kegiatan sehari-hari	4
Total Item	28

2. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik digunakan dengan tujuan untuk mengukur stres akademik pada subjek yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang terdapat dalam stres akademik, yaitu aspek *biological* (biologis), *cognition* (kognitif), *emotion* (emosi) dan *social behavior* (perilaku sosial). Skala ini rencananya terdiri dari 29 item dengan rancangannya sebagai berikut:

Tabel 3.2. *Blue Print* Stres Akademik

Aspek	Item <i>Favourable</i>
<i>Biological</i>	8
<i>Psychosocial (Cognition)</i>	8
<i>Psychosocial (Emotion)</i>	6
<i>Psychosocial (Social Behavior)</i>	7
Total Item	29

3.6. Validitas dan Reliabilitas

Validitas merupakan indeks yang berfungsi untuk menunjukkan alat ukur yang digunakan benar-benar mengukur apa yang diukur (Notoatmodjo, 2002).

Suatu alat ukur dikatakan valid jika pernyataan pada alat ukur mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh alat ukur tersebut (Nasution, 2014). Peneliti menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari *Pearson*, kemudian hasilnya dikoreksi dengan menggunakan teknik *part whole* untuk menghindari terjadinya *over estimate* (kelebihan bobot). Uji validitas dapat dilakukan dengan mengkorelasikan skor item pernyataan dengan total skor konstruk atau variabel. Hasil dari uji validitas ini dapat dilihat dari *output correlated item-total correlation*. Kriteria untuk menetapkan item valid atau gugur adalah dengan membandingkan antara r hitung dengan r tabel.

Reliabilitas merupakan indeks yang berguna untuk menunjukkan sejauhmana alat ukur yang digunakan dapat dipercaya dan diandalkan (Ardianto, 2016). Suatu alat ukur dikatakan *reliable* apabila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada subjek yang berbeda tetap menunjukkan hasil yang sama sehingga *reliable* berarti secara konsisten memberi hasil pengukuran yang sama (Nasution, 2014). Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. Kriteria untuk menetapkan suatu alat ukur disebut reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* > 0,700 (Walizer, 1991).

3.7. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis korelasi *Pearson* untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu mengenai korelasi antara stres akademik dengan insomnia pada mahasiswa semester tiga sampai tujuh Program Studi Teknik Sipil Unika Soegijapranata.