

## BAB 4

### PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN

#### 4.1. ORIENTASI KANCAH

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang berlokasi di Jalan Pawiyatan Luhur IV No. 1, Bendan Duwur, Banyumanik, Semarang. Universitas Katolik Soegijapranata adalah salah satu perguruan tinggi swasta terbaik di Indonesia yang berada di bawah naungan Yayasan Sandjojo. Universitas Katolik Soegijapranata memiliki motto yaitu *Talenta Pro Patria et Humanitate*, yang artinya talenta terbaik dipersembahkan dari bangsa-negara serta kemanusiaan.

Universitas Katolik Soegijapranata dua puluh Program Studi Sarjana yang terdiri dari Fakultas Arsitektur dan Desain yaitu jurusan Arsitektur dan Desain Komunikasi Visual; Fakultas Teknik yaitu jurusan Teknik Sipil dan Teknik Elektro; Fakultas Hukum dan Komunikasi yaitu jurusan Ilmu Hukum dan Ilmu Komunikasi; Fakultas Ekonomi dan Bisnis yaitu jurusan Manajemen, Akuntansi, dan Manajemen Unggulan; Fakultas Psikologi yaitu jurusan Psikologi; Fakultas Ilmu Komputer yaitu jurusan Teknik Informatika, Sistem Informasi, dan *Game Technology*; Fakultas Teknologi Pertanian yaitu jurusan Teknologi Pangan dan Nutrisi dan Teknologi Kuliner; Fakultas Sastra yaitu Sastra Inggris, *Englishpreneurship* dan *Digital Performing Arts*; Fakultas Kedokteran; dan Fakultas Ilmu dan Teknologi Lingkungan. Satu program Diploma III yang terdiri dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis yaitu jurusan Perpajakan. Delapan Program Magister yaitu Magister Lingkungan dan Perkotaan, Sains Psikologi, Profesi

Psikologi, Hukum Kesehatan, Manajemen Akuntansi, Arsitektur, dan Teknologi Pangan. Satu Program Doktor yaitu Ilmu Lingkungan.

Dari dua puluh Program Studi Sarjana yang ada di Universitas Katolik Soegijapranata, peneliti hanya memilih Program Studi Teknik Sipil saja. Alasannya karena dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa mahasiswa Program Studi Teknik Sipil, hasilnya sesuai dengan permasalahan yang ditemukan pada penelitian ini yaitu keluhan mahasiswa Program Studi Teknik Sipil yang memiliki permasalahan dengan jam tidur mereka.

Fakultas Teknik Program Studi Teknik Sipil memiliki mahasiswa aktif sebanyak 676 orang. Subjek yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 80 mahasiswa.

## **4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian**

Beberapa persiapan dalam penelitian ini meliputi perijinan, penyusunan alat ukur, dan uji alat ukur. Penjelasan mengenai persiapan penelitian yaitu sebagai berikut:

### **4.2.1. Perijinan**

Proses perijinan dimulai dengan melakukan permohonan kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dengan mengajukan surat permohonan ke bagian Tata Usaha (TU) Fakultas Psikologi secara tertulis. Permohonan penelitian ditanggapi dengan dikeluarkannya surat permohonan ijin penelitian dengan No. Surat 371/B.7.3/FP/XI/2019 pada tanggal 12 November 2019 yang ditujukan kepada Ketua Program Studi Teknik Sipil Universitas Katolik Soegijapranata.

#### 4.2.2. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Skala yang digunakan terdiri dari skala insomnia dan skala stres akademik. skala insomnia selengkapnya dapat dilihat pada lampiran A-1. Sebaran nomor item dari masing-masing skala penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1. Sebaran Nomor Item Skala Insomnia

Komponen	Nomor Item	Total Item
Keluhan memulai tidur	1, 8, 15, 22	4
Sulit mempertahankan tidur	2, 9, 16, 23	4
Terbangun lebih cepat dari biasanya	3, 10, 17, 24	4
Kepuasan dalam kebiasaan tidur	4, 11, 18, 25	4
Pengaruh masalah tidur terhadap kualitas hidup	5, 12, 19, 26	4
Khawatir dengan masalah tidur		4
Pengaruh masalah tidur pada kegiatan sehari-hari	6, 13, 20, 27 7, 14, 21, 28	4
Total Item	28	28

Skala stres akademik selengkapnya dapat dilihat pada lampiran A-2. Sebaran nomor item dari masing-masing skala penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2. Sebaran Nomor Item Skala Stres Akademik

Aspek	Nomor Item	Jumlah
<i>Biological</i>	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 28	8
<i>Psychosocial (Cognition)</i>	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 29	8
<i>Psychosocial (Emotion)</i>	3, 7, 11, 15, 19, 23	6
<i>Psychosocial (Social Behavior)</i>	4, 8, 12, 16, 20, 24, 27	7
Total		29

#### 4.2.3. Uji Coba Alat Ukur

Kualitas alat ukur diketahui dari validitas dan reliabilitas alat ukur. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada hari Rabu, 4 Desember 2019 pada mahasiswa Fakultas Teknik Program Studi Teknik Sipil semester tiga-tujuh. Untuk uji coba alat

ukur, peneliti menggunakan subjek sebanyak 40 orang yang diperoleh secara *accidental sampling*.

Pelaksanaan uji coba alat ukur dilaksanakan sendiri oleh peneliti dengan sebelumnya melakukan koordinasi dengan bagian Tata Usaha (TU) Fakultas Teknik Sipil Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Penelitian dilaksanakan pada jam aktif kuliah. Prosedur pelaksanaan uji coba alat ukur adalah pengenalan, penjelasan tentang prosedur pengerjaan, pengerjaan, pengumpulan, ucapan terima kasih.

Data yang terkumpul selanjutnya dilakukan *skoring* dan ditabulasi selanjutnya dilakukan penghitungan. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan alat bantu laptop dengan menggunakan program SPSS versi 16.00 Penjabaran dari uji validitas dan reliabilitas sebagai berikut:

**a. Uji Validitas**

Hasil uji validitas dilihat dari *output corrected item-total correlation*. Uji validitas dilakukan dengan uji signifikansi yaitu membandingkan antara r hitung dengan r tabel. Untuk *degree of freedom* (df) =  $n-2$  dalam hal ini "n" adalah jumlah sampel. Pada penelitian ini digunakan sampel sebanyak 40 orang, sehingga besarnya df yaitu  $40-2$  atau  $df= 38$  dengan  $\alpha= 0,05$  didapat r tabel sebesar 0,264. Maka jika r hitung (dapat dilihat pada kolom *corrected item-total correlation*) lebih besar dari r tabel dan nilai r positif ( $r \text{ hitung} > 0,264$ ) maka pernyataan tersebut dinyatakan valid.

Skala insomnia dilakukan dua kali putaran untuk mendapatkan semua item valid. Pada putaran I, jumlah item awal sebanyak 28 item di mana 27 item valid dan 1 item gugur. Putaran II, jumlah item awal sebanyak 27 item dan seluruhnya

valid dengan koefisien validitas 0,269 sampai 0,814. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran C-1.

Rincian item valid dan gugur pada skala Insomnia dapat dilihat pada tabel

4.3. Skala penelitian insomnia selengkapnya dapat dilihat pada lampiran D-1.

Tabel 4.3. Rincian Item Valid dan Gugur Skala Insomnia

Komponen	Item <i>Favourable</i>	Jumlah Item Valid
Keluhan memulai tidur	1, 8, 15, 22	4
Sulit mempertahankan tidur	2, 9, 16*, 23	3
Terbangun lebih cepat dari biasanya	3, 10, 17, 24	4
Kepuasan dalam kebiasaan tidur	4, 11, 18, 25	4
Pengaruh masalah tidur terhadap kualitas hidup	5, 12, 19, 26	4
Khawatir dengan masalah tidur	6, 13, 20, 27	4
Pengaruh masalah tidur pada kegiatan sehari-hari	7, 14, 21, 28	4
Total Item Valid	27	27

Keterangan: \* item gugur

Adanya item-item yang gugur, maka dilakukan penyusunan skala Insomnia ulang. Berkaitan dengan penyusunan ulang ini maka terjadi perubahan nomor item. Sebaran nomor item baru dari skala Insomnia adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4. Sebaran Nomor Item Baru Skala Insomnia

Komponen	Nomor Item	Total Item
Keluhan memulai tidur	1, 8, 15, 22(21)	4
Sulit mempertahankan tidur	2, 9, 23(22)	3
Terbangun lebih cepat dari biasanya	3, 10, 17(16), 24(23)	4
Kepuasan dalam kebiasaan tidur	4, 11, 18(17), 25(24)	4
Pengaruh masalah tidur terhadap kualitas hidup	5, 12, 19(18), 26(25)	4
Khawatir dengan masalah tidur		4
Pengaruh masalah tidur pada kegiatan sehari-hari	6, 13, 20(19), 27(26)	4
	7, 14, 21(20), 28(27)	
Total Item	27	27

Keterangan: (...) nomor item baru

Skala Stres Akademik dilakukan empat kali putaran untuk mendapatkan semua item valid. Pada putaran I, jumlah item awal sebanyak 29 item di mana 21 item valid dan 8 item gugur. Putaran II, jumlah item awal sebanyak 21 item di mana

19 item valid dan 2 item gugur. Putaran III, jumlah item awal sebanyak 19 item di mana 18 item valid dan 1 item gugur. Putaran IV jumlah item awal sebanyak 18 item dan seluruhnya valid dengan koefisien validitas 0,295 sampai 0,724. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran C-2.

Rincian item valid dan gugur pada skala stres akademik dapat dilihat pada tabel 4.5. Skala penelitian stres akademik selengkapnya dapat dilihat pada lampiran D-2.

Tabel 4.5. Rincian Item Valid dan Gugur Skala Stres Akademik

Aspek	Nomor Item	Jumlah Item Valid
<i>Biological</i>	1*, 5, 9*, 13, 17, 21, 25*, 28	5
<i>Psychosocial (Cognition)</i>	2, 6*, 10*, 14, 18, 22, 26, 29*	5
<i>Psychosocial (Emotion)</i>	3*, 7, 11*, 15, 19*, 23	3
<i>Psychosocial (Social Behavior)</i>	4*, 8*, 12, 16, 20, 24, 27	5
Total Item Valid		18

Keterangan: \* item gugur

Adanya item-item yang gugur, maka dilakukan penyusunan skala Stres Akademik ulang. Berkaitan dengan penyusunan ulang ini maka terjadi perubahan nomor item. Sebaran nomor item baru dari skala Stres Akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6. Sebaran Nomor Item Baru Skala Stres Akademik

Aspek	Nomor Item	Jumlah
<i>Biological</i>	5(2), 13(5), 17(9), 21(12), 28(18)	5
<i>Psychosocial (Cognition)</i>	2(1), 14(6), 18(10), 22(13), 26(16)	5
<i>Psychosocial (Emotion)</i>	7(3), 15(7), 23(14)	3
<i>Psychosocial (Social Behavior)</i>	12(4), 16(8), 20(11), 24(15), 27(17)	5
Total		18

Keterangan: (...) nomor item baru



## b. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, hasil dapat dilihat pada tabel 4.7. Alat ukur ini tergolong reliabel sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran C-1 & C-2.

Tabel 4.7. Hasil Uji Reliabilitas

Skala Penelitian	Nilai <i>Alpha Cronbach</i>
Insomnia	0,915
Stres Akademik	0,859

Berdasarkan penjabaran hasil validitas dan reliabilitas maka dapat disimpulkan bahwa masing-masing skala penelitian yaitu skala insomnia dan skala stres akademik memenuhi syarat validitas dan reliabilitas, dengan demikian kedua alat ukur berarti alat ukur yang berkualitas.

## 4.3. Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada hari Kamis, 5 Desember 2019 pada mahasiswa Teknik Sipil semester tiga sampai tujuh. Jumlah subjek sebanyak 80 subjek. Subjek diperoleh dengan menggunakan teknik *accidental sampling*

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan oleh peneliti dan dibantu oleh satu teman peneliti (Mahasiswa Fakultas Psikologi). Satu orang teman ini sebelumnya sudah diberikan penjelasan tentang pelaksanaan penelitian sehingga sudah terdapat kesamaan persepsi antara peneliti dan teman peneliti dalam pelaksanaan pengambilan data. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian terdiri dari pengenalan, penjelasan prosedur pengerjaan, pengerjaan, pengumpulan, pengecekan, ucapan terimakasih. Data yang terkumpul selanjutnya dilakukan

*skoring* dan ditabulasi kemudian dianalisis. Teknik analisis menggunakan bantuan laptop dengan menggunakan program SPSS versi 16.00.

