

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Penelitian ilmiah perlu untuk dipertanggungjawabkan, untuk itu peneliti melakukan usaha untuk membuat penelitian ini memiliki standar dan mengikuti kaidah-kaidah ilmiah yang ditetapkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental (Azwar, 2018), penelitian kuantitatif eksperimental adalah metode kuantitatif yang sistematis dan terkendali yang mampu memberikan kesimpulan sampai pada tahap kausalitas bukan hanya korelasional.

Pendekatan yang digunakan adalah *True Experimental Design* dengan jenis *pretest and posttest control group design* menggunakan *Matched group design*. *True experimental design* diawali dengan melakukan pretest kepada semua partisipan eksperimen. Berdasarkan hasil pretest, peneliti secara acak menentukan kelompok yang menjadi kelompok eksperimen atau kontrol, namun dengan mencocokkan hal yang sama dari partisipan, yaitu hasil pretest. Sebelum diberikannya perlakuan, dilakukan pengukuran terhadap variabel tergantung pada kedua kelompok. Berikutnya setelah diberikan perlakuan diukur kembali variabel tergantung yang sudah diberikan perlakuan untuk mengukur adanya efek atau tidak perlakuan terhadap variabel dependen dengan membandingkan perubahan skor variabel dependen sesudah dan sebelum perlakuan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 3.1 Skema Penelitian

Kelompok	Pre test	Matched Group	Perlakuan	Posttest	Perlakuan 2	Follow Up
E	O1	✓	E1	O2	-	✓
K	O1	✓	E2	O2	E1	✓

E : Partisipan yang dikenai perlakuan

E1 : Perlakuan dengan Guided Imagery

E2 : Perlakuan *placebo*

K : Kelompok kontrol

O : Pengukuran terhadap variabel tergantung

Follow Up : Follow up setelah 1 minggu

3.2 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Penelitian

3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Bebas / Perlakuan :

- a. Kelompok Eksperimen : *Guided Imagery*
- b. Kelompok Kontrol : Membaca artikel singkat mengenai cara menjaga kualitas tidur yang baik, dengan referensi buku *75 Strategies to relieve insomnia*.

Variabel Tergantung : Kualitas Tidur pada Orang dengan Kecenderungan *Insomnia*

3.2.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.2.1. Variabel Bebas / Perlakuan

a. Kelompok Eksperimen : *Guided Imagery*

Guided Imagery dapat didefinisikan sebagai, teknik relaksasi terbimbing yang menghadirkan gambaran gambaran positif untuk menggantikan perasaan negatif menjadi tenang yang menghasilkan penurunan stres.

1. Memberi bimbingan relaksasi
2. Memberi afirmasi sehingga mempermudah tidur
3. Mengalihkan pikiran negatif menjadi positif
4. *Guided Imagery*, diberikan kurang lebih 20 menit.

b. Kelompok Kontrol :

Membaca artikel singkat mengenai cara menjaga kualitas tidur yang baik, dengan referensi buku *75 Strategies to relieve insomnia*.

3.2.2.2. Variabel Tergantung: Kualitas Tidur pada Orang dengan Kecenderungan *Insomnia*

Kualitas tidur pada orang dengan kecenderungan insomnia adalah tingkat baik atau buruknya aktivitas tidur seseorang yang diukur dengan kemudahan untuk memasuki tidur, mempertahankan tidurnya dan bangun dengan kondisi yang segar pada orang dengan kecenderungan insomnia.

Seseorang diindikasi memiliki kualitas tidur yang buruk adalah saat:

1. Sulit menginisiasi tidur
2. Sulit menjaga tidurnya
3. Bangun dengan kondisi yang tidak bugar.

Cara melakukan pengukuran terhadap kualitas tidur seseorang adalah dengan mengisi skala mandiri PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

3.3. Partisipan Penelitian

Jumlah partisipan yang mengikuti penelitian sebanyak 40 orang, dengan kriteria sebagai berikut:

Inklusi:

- Kecenderungan insomnia
- index moderat - tinggi ($15 \leq$) diukur dengan ISI (*Insomnia Severity Index*) Mengalami kualitas tidur yang sedang - buruk, diukur dengan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)
- Bersedia menjadi partisipan penelitian
- Rentang umur 18 - 25 tahun
- Belum pernah melakukan atau mendapat Guided Imagery Relaxation, diketahui dengan pertanyaan tertutup
- Mampu membayangkan objek imajinatif dengan baik.
- Kondisi kamar yang mendukung. Tidak adanya suara-suara yang mengganggu proses tidur partisipan. Tidak berbagi kamar tidur dengan orang lain.

Eksklusi:

- Kecenderungan insomnia index rendah ($14 \leq$) diukur dengan ISI (*Insomnia Severity Index*)
- Mengalami kualitas tidur yang baik - sangat baik, diukur dengan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)
- Rentang umur dibawah 18 tahun atau di atas 25 tahun
- Sudah pernah melakukan atau mendapat Guided Imagery Relaxation, diketahui dengan pertanyaan tertutup
- Tidak mampu membayangkan objek imajinatif.

3.4. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Variabel

3.4.1. PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)

Pittsburgh Sleep Quality Index adalah instrumen yang dikembangkan oleh Daniel J. Buysse dkk di University of Pittsburgh Western Psychiatric Institute and Clinic tahun 1989, untuk mengukur kualitas tidur selama periode satu bulan sebelumnya dan untuk membedakan antara kualitas tidur yang baik dengan yang kurang. Instrumen PSQI dibuat setelah observasi pada sebagian besar pasien dengan gangguan psikiatri terdapat gangguan tidur. Validitas dan reliabilitas dari PSQI sebagai berikut, Penelitian ini menghasilkan uji konsistensi internal Cronbach Alpha = 0.79, validitas isi 0.89, validitas konstruksi menunjukkan korelasi komponen dengan skor global PSQI yang baik (Alim, 2015)

Kategorisasi (Morin CM, 2011)

>5 → Dianggap memiliki kualitas tidur yang rendah

<5 → Dianggap memiliki kualitas tidur yang baik

3.4.2. ISI (Insomnia Severity Index)

Insomnia Severity Index (ISI) merupakan suatu kuesioner yang dapat membantu dokter dalam menentukan diagnosis tentang insomnia. Proses penerjemahan ISI dimulai setelah mendapat izin dari penulis versi asli. Subjek terdiri dari 55 orang yang dipilih secara random. Terdapat 2 pemeriksa untuk membaca hasil ISI dari subjek. Pemeriksa pertama membaca hasil ISI di hari pertama. Pemeriksa kedua membaca hasil ISI di hari kedua dengan subyek yang sama.

Hasil yang didapat dari 55 partisipan, didapatkan penderita insomnia berat didominasi pada subjek dengan jenis kelamin laki laki sebanyak 5 orang (9.09%), dan didominasi pada subyek dengan usia 21-23 tahun sebanyak 5 orang (9.09%). Penderita insomnia berat juga didominasi pada subjek dengan Body Mass Index (BMI) Underweight dan normoweight sebanyak 5 orang (9.09%). Berdasarkan uji statistik Cronbach didapatkan hasil konsistensi internal dengan nilai 0,989 pada pemeriksa 1 dengan

masing-masing hubungan koreksi total item adalah 0,995 pada item 1, 0,991 pada item 2, 0,995 pada item 3, 0,996 pada item 4, 0,995 pada item 5, 0,995 pada item 6, dan 0,993 pada item 7. Pada pemeriksaan 2 didapatkan hasil reliabilitas 0,922 dengan masing-masing hubungan koreksi total item adalah 0,694 pada item 1, 0,650 pada item 2, 0,796 pada item 3, 0,767 pada item 4, 0,797 pada item 5, 0,847 pada item 6, dan 0,794 pada item 7. Pearson didapatkan kekuatan korelasi dengan nilai 0,997 dengan nilai r 0,988 pada item 1, 1,00 pada item 2, 0,993 pada item 3, 0,971 pada item 4, 0,989 pada item 5, 0,983 pada item 6, dan 0,991 pada item 7. ISI versi Indonesia memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. (Endri, 2017)

Kategorisasi ISI (Swanenghyun, 2011)

Tabel 3.2 Tabel Kategorisasi ISI

Rentang	Indikasi
0-7	Tidak ada insomnia
8-14	Insomnia Ringan
15-21	Insomnia Moderat
22-28	Insomnia Tinggi

3.5. Desain Eksperimen

3.5.1. True Experimental Design

Pendekatan yang digunakan adalah *True Experimental Design* dengan jenis *pretest and posttest control group design* menggunakan *Matched group design*. *True experimental design* diawali dengan melakukan pretest kepada semua partisipan eksperimen. Berdasarkan hasil pretest, peneliti secara acak menentukan kelompok yang menjadi kelompok eksperimen atau kontrol, namun dengan mencocokkan hal yang sama dari partisipan, yaitu hasil pretest. Selain hasil pretest yang cocok, namun juga jenis kelamin menjadi faktor yang dicocokkan.

Sebelum diberikannya perlakuan, dilakukan pengukuran terhadap variabel tergantung pada kedua kelompok. Berikutnya setelah diberikan perlakuan diukur kembali variabel tergantung yang sudah diberikan perlakuan untuk mengukur adanya efek atau tidak perlakuan terhadap variabel dependen dengan membandingkan perubahan skor variabel dependen sesudah dan sebelum perlakuan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

3.5.1.1. Prosedur Eksperimen

1. Membuat audio *Guided Imagery*
2. Menyebar kuesioner Insomnia Severity Index (ISI) dan informed consent
3. Mengontak dan mengumpulkan partisipan yang sesuai dengan kriteria partisipan inklusi dalam grup WA.
4. Memberikan *Informed Consent* sebagai bukti kesediaan peserta untuk menjadi partisipan penelitian.
5. Melakukan Matched group dan lalu melakukan randomisasi, berdasarkan pre test ISI (Insomnia Severity Index), Skor PSQI dan Umur
6. Memberikan info mengenai proses penelitian kepada kelompok eksperimen dan kontrol

7. Memberikan petunjuk perlakuan kepada kelompok eksperimen mengenai penggunaan audio GI.
8. Penggunaan audio GI dalam bentuk, peneliti sudah menyiapkan audio rekaman GI, dan akan dibagikan kepada para partisipan eksperimen untuk didengarkan secara mandiri.
9. Setiap malam peneliti akan mengingatkan dalam grup eksperimen ataupun dalam grup placebo untuk melakukan tugas yang sudah diberikan.
10. Memberikan petunjuk perlakuan kepada kelompok kontrol. Kelompok kontrol diminta membaca artikel yang sudah disediakan berisi uraian cara mengatasi insomnia.
11. Selama masa perlakuan kepada kelompok kontrol dan eksperimen, partisipan diminta menuliskan jurnal pribadi mengenai pengalaman tidur selama diberi perlakuan.
12. Setelah masa perlakuan tahap (2 minggu) 1, semua partisipan diminta untuk mengisi post test ISI dan PSQI dan kuesioner cek manipulasi.
13. Berikutnya pada tahap 2, perlakuan ditukar. Kelompok eksperimen diberi bacaan mengenai cara mengatasi insomnia. Sedangkan kelompok kontrol diberikan audio guided imagery.
14. Selama masa perlakuan tahap 2, semua partisipan diminta juga untuk mengisi jurnal pribadi mengenai pengalaman tidur selama diberi perlakuan.
15. Setelah masa perlakuan tahap 2, semua partisipan diberikan post test ISI dan PSQI serta mengisi form cek manipulasi.
16. Peneliti melakukan analisis data.
17. Setelah semua tahap eksperimen selesai dilakukan debrief secara daring, mengenai apa tujuan sebenarnya dari penelitian yang dilakukan dan memberikan laporan hasil kepada para partisipan.

3.5.1.2. Tahapan *Guided Imagery*

Pra Relaxation :

1. Membangun rapport dengan partisipan
2. Meminta partisipan untuk menyingkirkan barang-barang yang sekiranya dapat mengganggu kenyamanan.
3. Meminta partisipan untuk mengatur posisi tidur senyaman mungkin, dan tetap dapat mendengarkan suara audio relaksasi.

Relaxation :

Pacing

1. Meminta partisipan untuk menarik nafas dan membuangnya secara perlahan
2. Meminta partisipan untuk menarik nafas dan menahannya selama 3 hitungan, dan membuangnya
3. Meminta partisipan untuk menutup mata
4. Meminta partisipan untuk menarik nafas dan membuangnya secara perlahan
5. Meminta partisipan untuk menarik nafas dan menahannya selama 3 hitungan, dan membuangnya
6. Mengulang tahap 1-5, dua sampai tiga kali.

Imagery

1. Meminta partisipan untuk membayangkan dia berada pada suatu ruangan kamar tidurnya sendiri. Kamar tidur yang aman dan jauh dari bahaya lainnya.
2. Mengajak partisipan untuk membayangkan kamar tidur idealnya.
3. Mengajak partisipan untuk membayangkan tempat tidur idealnya.
4. Mengajak partisipan untuk merasakan (secara imajinatif) suhu temperatur udara yang pas untuk mereka merasa rileks.
5. Mengajak partisipan untuk tidur di tempat tidur idamannya

6. Memberikan sugesti bahwa partisipan semakin bisa untuk merasa rileks dan tenang, seluruh otot pada tubuhnya mengendur dan rileks.

Deepening :

1. Peneliti memberikan hitungan 10-1, pada tiap hitungannya mengajak partisipan untuk merasa lebih rileks dan mengantuk dari sebelumnya.
2. Tepat pada hitungan 1, peneliti akan memberikan sugesti otoritatif "TIDUR".

3.5.1.3. Perlakuan *Placebo*

Perlakuan *placebo* adalah setiap terapi yang diresepkan secara sadar atau tidak sadar oleh seorang penyembuh, atau digunakan oleh orang awam, untuk efek terapeutiknya pada suatu gejala atau penyakit, tetapi sebenarnya tidak efektif atau tidak efektif secara spesifik untuk gejala atau gangguan yang sedang dirawat.

Perlakuan *placebo* sebenarnya memiliki dilema etik saat dalam konteks klinis. Dilema pemberian *placebo* adalah antara untuk menghargai hak partisipan dalam penelitian atau meneliti dan menemukan temuan yang mungkin dapat menjadi keuntungan khalayak banyak. Namun dilema etik ini telah disepakati dalam *Declaration of Helsinki* bahwa penerimaan *placebo* tergantung pada konsekuensi pasien tidak menerima terapi yang diketahui. *Placebo* tidak dapat digunakan jika hal itu akan membahayakan pasien (misalnya, dengan meningkatkan risiko kematian atau cedera permanen). Perlakuan *placebo* yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian eksperimen ini tidak membahayakan partisipan seperti cedera permanen, gangguan kognitif, atau meningkatkan resiko kematian kepada partisipan. (Harry A, 2002)

3.6. Cek Manipulasi

Cek manipulasi dilakukan ditujukan untuk mengukur apakah perlakuan yang diberikan peneliti, dipersepsikan atau dirasakan oleh partisipan, sesuai dengan manipulasi perilaku yang diberikan. Cek manipulasi diberikan kepada peserta dalam bentuk form kuesioner.

3.5. Analisis Data

Metode analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini ketika data sudah didapatkan adalah dengan melakukan analisa statistik dengan teknik sebagai berikut

1. Uji hasil antar kelompok menggunakan analisis *Mann-Whitney*.
2. Uji hasil didalam kelompok menggunakan *Wilcoxon*

Pembacaan hasil signifikansi pada analisis mann-whitney yang dilihat adalah sig.one tailed. Pembacaan hasil signifikansi pada analisis wilcoxon yang dilihat adalah hasil sig. two tailed namun hasilnya dibagi 2 (Field, 2005).

Penggunaan dua metode analisis tersebut adalah dengan dasar, karena data partisipan yang diolah dibawah 30. Sehingga termasuk kategori non-parametrik.

Analisa statistik ini bertujuan untuk menjawab hipotesis penelitian yaitu adanya pengaruh *Guided Imagery* terhadap kualitas tidur pada orang dengan kecenderungan insomnia.

BAB 4

PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN

4.1. Orientasi Kancah Penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan, diselenggarakan seluruhnya secara daring di Indonesia. Pencarian partisipan, menghubungi partisipan, melakukan briefing, pemberian perlakuan, pembagian uang kompensasi, semua dilaksanakan secara daring. Semua intervensi dilaksanakan pada kamar tidur setiap partisipan masing-masing setiap malam harinya.

Salah satu tempat yang menjadi kancah adalah pulau Jawa. Populasi terbanyak yang menjadi partisipan adalah dari Jawa Barat dan Semarang. Kondisi tingkat insomnia dari partisipan di Jawa Barat masuk dalam kategori Insomnia Berat. Sedangkan di Semarang, termasuk Insomnia Moderat. Secara umum, seluruh partisipan memiliki kesamaan yaitu pengguna sosial media.

Total partisipan yang mengikuti penelitian ini adalah 30 orang namun dengan hingga akhir penelitian, partisipan yang aktif berkurang menjadi 22 partisipan. Beberapa partisipan mengundurkan diri karena adanya kendala baik dari partisipan sendiri atau dari peneliti untuk menghubungi partisipan.

Pencarian partisipan dilaksanakan oleh peneliti kurang lebih selama 1 bulan. Metode yang dilakukan peneliti adalah dengan membagikan poster yang berisi ketentuan untuk bergabung dalam penelitian ini serta adanya insentif bila bergabung pada penelitian ini. Peneliti menyebarkan poster ini ke teman-teman peneliti dan meminta untuk membagikannya melalui *story instagram*.

Populasi partisipan pada penelitian ini adalah orang yang berumur 18-25 tahun, memiliki kecenderungan insomnia, dan pengguna aktif instagram.

Penentuan kancah penelitian ini berdasarkan beberapa pertimbangan untuk tercapainya penelitian ini, sebagai berikut:

1. Peneliti ingin menguji teori apakah *Guided Imagery* dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang.