

2. Mudahnya pencarian partisipan yang bersedia
3. Partisipan yang terlibat memiliki kemampuan dasar menggunakan gawai
4. Partisipan juga memiliki kecenderungan gangguan insomnia

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

Persiapan yang dilakukan peneliti sebelum melakukan pengumpulan data meliputi: pemilihan subjek penelitian, permohonan izin, dan penyusunan alat ukur.

##### **4.2.1. Partisipan Penelitian**

Total partisipan awal yang terlibat sejumlah 30, dan pada akhir penelitian total partisipan aktif menjadi 22 partisipan. Partisipan penelitian dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

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

##### **4.2.2. Permohonan Izin**

Permohonan izin semua disertakan pada form persetujuan untuk mengikuti penelitian ini yang langsung diisi oleh calon partisipan penelitian. Isi permohonan izin tertera dalam *informed consent* dilengkapi penjabaran proses penelitian, keuntungan dan kerugian dari penelitian ini, dan sudah mendapatkan izin dari

Komisi Etik Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata dengan nomor surat 033/B.7.5/FP.KEP/VI/2022.

### 4.3. Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yaitu skala PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) untuk mengukur kualitas tidur partisipan dan ISI (Insomnia Severity Index) untuk melihat apakah adanya kecenderungan insomnia. Semua alat ukur yang digunakan oleh peneliti sudah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh penelitian lainnya.

#### 4.3.1. PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)

PSQI adalah skala untuk menguji kualitas tidur seseorang. Berikut aspek dan item alat ukur PSQI:

Tabel 4.1 Aspek PSQI

Aspek Aspek	Nomor Item	Jumlah
<i>Subjective Sleep Quality</i>	6	1
<i>Sleep latency</i>	2,5a	2
<i>Sleep Duration</i>	4	1
<i>Efisiensi Tidur</i>	1,3,4	3
<i>Gangguan Tidur</i>	5b-5j	9
<i>Penggunaan Obat obatan tidur</i>	7	1
<i>Daytime Dysfunction</i>	8,9	2
	Jumlah	19

Validitas dan reliabilitas dari alat ukur ini telah diuji oleh Ikbal Zandi Alim dalam tesisnya yang berjudul “Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia“. Uji validitas yang dilakukan telah diuji oleh dua orang pakar dalam bidang Psikiatri, pakar Psikiatri biologi dan pakar neuropsikiatri dan dilaksanakan penilaian pada tiap pertanyaan PSQI. Hasil yang didapatkan dari penghitungan koefisien korelasi didapatkan hasil 0,89. Hasil tersebut mendekati angka 1 sehingga dapat disimpulkan PSQI Bahasa Indonesia sah dalam kualitas tidur. Uji reliabilitas yang dilakukan juga menunjukkan hasil yang tinggi, dengan hasil Cronbach’s Alpha gabungan 0.85, dengan angka tersebut menunjukkan bahwa konsistensi internal dari PSQI dapat diterima dan memiliki reliabilitas yang tinggi (Alim,2015)

#### **4.3.2. ISI (Insomnia Severity Index)**

Alat ukur Insomnia Severity Index versi Bahasa Indonesia didapatkan peneliti langsung dari penulis penelitian yang meneliti mengenai validitas dan reliabilitas alat ukur Insomnia Severity Index, Garnis Swanenghyun.

Tabel 4.2 Aspek ISI

Aspek Aspek	Nomor Item	Jumlah
<i>Severity Of Sleep Onset, Sleep Maintenance, And Early Morning Awakening Problems</i>	1,2,3	3
<i>Sleep Dissatisfaction</i>	4	1
<i>Interference Of Sleep Difficulties With Daytime Functioning</i>	7	1
<i>Noticeability Of Sleep Problems By Others</i>	5	1
<i>Distress Caused By The Sleep Difficulties</i>	6	1
	Jumlah	7

#### 4.4. Pengumpulan Data Penelitian

Proses pengumpulan data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3 *Timeline* Penelitian

Tanggal	Agenda	Keterangan
16 Juni - 23 Juli 2022	Mencari Partisipan	Pembagian IC dan pencarian partisipan penelitian
25 Juli 2022	Sambutan + Briefing	Melakukan Briefing Singkat Mengenai Penelitian
26 Juli 2022	Pre Test 1	Partisipan mengisi post test tahap pertama (PSQI)
27 Juli 2022	Penelitian Tahap 1	Seluruh partisipan melaksanakan penelitian
10 Agustus 2022	Post Test 1	Seluruh partisipan mengisi post test tahap satu.
11 Agustus 2022	Penelitian Tahap 2	Partisipan kelompok placebo menjalani perlakuan kedua
27 Agustus 2022	Post Test 2	Seluruh partisipan mengisi post test tahap 2
28 Agustus 2022	Penutup	Pembagian insentif uang kepada partisipan.

Selama proses pengumpulan data penelitian ini, ada beberapa hal yang menjadi kendala dari penelitian ini. Pertama, pencarian partisipan yang harus sesuai dengan kriteria dan mau untuk mengikuti satu bulan proses untuk diberikan intervensi. Kendala yang dialami adalah, sulitnya mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria tersebut. Tiga minggu pertama saat proses pencarian partisipan, peneliti meminta tolong kepada 30 teman peneliti, untuk menyebarkan poster penelitian pada *story* instagram. Selama proses penyebaran poster, diasumsikan rata-rata jangkauan *story* adalah 200-300 *viewers*, dengan rata-rata *followers* 1500 - 2000 orang, maka dapat disimpulkan poster penelitian sudah menjangkau 6000-9000 orang. Pada akhir minggu ketiga bulan juli peneliti hanya mendapat 14 partisipan.

Ide berikutnya peneliti meminta tolong kepada tiga teman konten kreator psikologi dengan total akumulasi tiga akun 800 ribu *followers* dan jangkauan 80 ribu *viewers* pada *instagram story*. Setelah meminta bantuan, peneliti mendapat tambahan partisipan sejumlah 16. Maka total partisipan yang bergabung dalam penelitian ini sebanyak 30 pada awalnya. Selama proses penelitian, terdapat beberapa partisipan yang mengundurkan diri juga tidak dapat dikontak kembali. Berdasarkan data post test yang kembali, total partisipan yang bertahan hingga akhir post test tahap kedua, 22 orang. Demografi partisipan berdasarkan jenis kelamin adalah 20 perempuan dan 2 laki laki. Demografi persebaran umur dapat dikategorikan sebagai berikut, umur 18-20  $n=6$ , 21-22  $n=9$ , 23-24  $n=6$ , 25  $n=1$ . Berdasarkan data, total partisipan yang tidak mengisi post test hingga akhir sebanyak 8 orang.

Partisipan "G" (kelompok eksperimen) mengundurkan diri dari penelitian dikarenakan sudah tidak mengalami insomnia, dengan diagnosis dari psikolognya, juga dengan bukti mengisi skala ISI, menunjukkan kategori "Tidak ada Insomnia". Partisipan "H" (kelompok placebo) tidak membalas pesan singkat dari peneliti untuk pengisian post test terakhir. Partisipan "I" (kelompok placebo) , tidak dapat dihubungi oleh peneliti sejak awal penelitian, peneliti sudah mencoba untuk menghubungi melalui WA dan Instagram, tetapi tidak ada kabar. Partisipan "L" (kelompok eksperimen) tidak membalas pesan singkat

peneliti untuk pengisian post test tahap akhir. Partisipan “M” (kelompok placebo) mengundurkan diri pada hari pertama penelitian 28 Juli 2022, dikarenakan partisipan “M” selain kuliah juga bekerja, sehingga tidak dapat mengikuti proses penelitian dengan maksimal. Partisipan “W & Y” (kelompok eksperimen & placebo) tidak memberikan balasan pada pesan singkat peneliti mengenai pengisian post test terakhir. Partisipan “Z” (kelompok eksperimen) mengundurkan diri pada hari pertama penelitian 28 Juli 2022, dikarenakan partisipan “Z” merasa selalu ada kendala untuk melakukan tugas penelitian.

