

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Menurut Notoatmodjo (2018), *deskriptif korelasional* merupakan penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek. Desain ini dipilih karena peneliti mencoba untuk meneliti hubungan stres dengan stres pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya dengan satu kali pada satu saat (Nursalam, 2018). Peneliti melakukan pengukuran variabel stres dan kualitas tidur mahasiswa asrama hanya dilakukan satu kali pada satu waktu.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Universitas Ngudi Waluyo pada tanggal 28-31 Desember 2023.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo sebanyak 162 mahasiswa (data September 2023).

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo. Untuk menentukan besar sampel menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

Keterangan:

N = Jumlah populasi

n = Besar sampel

d = Tingkat signifikan (5%).

Berdasarkan rumus tersebut maka perhitungan sampel dalam penelitian ini adalah:

$$n = \frac{162}{1 + 162 (0,05)^2}$$

n = 115,3 dibulatkan menjadi 116 responden

3. Teknik Pengambilan Sampel

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *quota sampling*. Menurut Sugiyono (2017), *quota sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan. Peneliti menentukan sampel dari populasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sampai jumlah (kuota) yang diinginkan. Peneliti menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi untuk mengendalikan variabel lain yang mempengaruhi penelitian

ini. Kriteria inklusi adalah sejumlah kriteria spesifik yang harus ada atau dipenuhi oleh subyek penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Mahasiswa asrama yang menjalani semester ganjil (semester 1, 3 dan 5) (saat melakukan penelitian adalah semester ganjil)
- b. Bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi penelitian ini adalah :

- a. Mahasiswa yang mengalami penurunan kondisi kesehatan/sakit (*opname*)
- b. Mahasiswa yang mengkonsumsi obat untuk meningkatkan kualitas tidur

D. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel independen Stres	Ketidakmampuan reaksi atau respon tubuh dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual mahasiswa yang tinggal di Asrama yang suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik	Diukur menggunakan kuesioner <i>Depression Anxiety Stres Scales</i> (DASS 42), indikator stres yang terdiri dari 14 pertanyaan :	Jumlah nilai maksimal : 42 dan minimal : 0, selanjutnya dikategorikan menjadi : 1. tidak stres : 0-14 2. Ringan : 15-18 3. Sedang : 19-25 4. Berat : 26-33 5. Sangat berat : >34	Ordinal
Variabel dependen	Suatu keadaan tidur yang	Diukur dengan menggunakan	Hasil pengukuran	Ordinal

Kualitas tidur	dijalani mahasiswa asrama yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun mencakup waktu tidur, perilaku tidur, bangun malam hari.	<p><i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen pertanyaan dimana nomor 1-4 berupa pertanyaan terbuka berhubungan dengan kebiasaan tidur. Penilaian untuk pertanyaan nomor 5,6,7 dan 11, yaitu :</p> <p>0 : tidak ada 1 : kurang dari sekali 2 : sekali-dua kali 3 : tiga kali/lebih</p> <p>Penilaian untuk pertanyaan nomor 8, yaitu :</p> <p>0 : tidak ada masalah 1 : sedikit sekali 2 : ada masalah 2 3 : maslaah besar :</p> <p>Penilaian untuk pertanyaan nomor 9, yaitu :</p> <p>0 : sangat buruk 1 : kurang baik 2 : cukup baik 3 : sangat b</p> <p>Penilaian untuk pertanyaan nomor 10, yaitu :</p> <p>0 : tidak ada teman 1 : teman dikamar lain 2 :sekali-dua kali 3 : tiga kali/lebih</p>	Stres ditentukan dengan penilaian berkisar 0-21, selanjutnya dikategorikan menjadi : 1. Buruk : 6-21 2. Baik : 0-5
----------------	---	--	--

E. Metode Pengumpulan Data

1. Jenis dan Sumber Data

Menurut Sujarweni (2014), data yang diperoleh terbagi atas dua jenis data, yaitu :

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh dari responden melalui kuesioner, kelompok fokus dan panel atau juga data hasil dari wawancara peneliti dengan narasumber. Data primer yang diperoleh dari kuesioner ini berupa jawaban dari kuesioner yang di isi oleh responden mahasiswa asrama UNW dari kuesioner DASS 42 indikator stres sejumlah 14 pertanyaan dan PSQI. Data primer yang berupa jawaban selanjutnya diolah lagi dengan menggunakan program pengolahan data SPSS.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapat dari catatan, buku, majalah berupa laporan publikasi, artikel, buku-buku sebagai teori, majalah dan lain sebagainya. Data sekunder yang digunakan di penelitian ini adalah dari jurnal penelitian sebelumnya dan data dari asrama UNW.

2. Alat Pengumpulan Data

a. Variabel Stres

Salah satu metode pengukuran yang banyak digunakan adalah *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS). Alat penilaian diri yang

disebut DASS digunakan untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan emosi tidak menyenangkan lainnya pada seseorang (NovoPsych. 2018). Sebanyak 14 item penilaian digunakan untuk mengukur indikator stres. Kesepakatan yang dicapai oleh para psikolog tersebut dapat menjadi pedoman dalam pembobotan elemen DASS (Kusumadewi & Wahyuningsih, 2020).

Tabel 3.2 Kisi-Kisi DASS 42 Indikator Stres

Variabel	Indikator	No. soal
Tingkat Stres	1. Kesulitan bersantai	(3,8,10)
	2. Gangguan/gairah saraf	(5,12)
	3. Mudah gelisah atau marah	(1,4,14)
	4. Mudah tersinggung	(2,7,9)
	5. Tidak sabar	(6,11,13)
Total		14

Tingkat keparahan gangguan pada DASS42 (Kusumadewi & Wahyuningsih, 2020).

Tabel 3.3 Hasil Kuesioner DASS42

Gangguan	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Depresi	0-9	10 – 13	14-20	21-27	29+
Kesemasan	0-7	8-9	10-14	15-19	20+
Stres	0-14	15-18	19-25	26-33	34+

b. Variabel Kualitas Tidur

Alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang sudah matang dan responden tinggal memberikan jawaban dengan memberi tanda-tanda tertentu (Notoadmodjo, 2018). Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu lembar kuesioner, yang dilengkapi data umur, jenis kelamin dan

pendidikan responden. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel stres dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari 7 komponen (kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, pemakaian obat tidur dan disfungsi siang hari) yang berkorespondensi dengan domain yang ada pada daftar sebelumnya. Setiap komponen penilaian berkisar 0 (tidak ada kesulitan) sampai 3 (kesulitan tidur yang berat). Seluruh komponen dijumlahkan menjadi suatu skor keseluruhan (berkisar 0-21).

F. Prosedur Pengumpulan Data

Peneliti melakukan prosedur pengumpulan data untuk memperoleh data dari responden yaitu stres dan kualitas tidur pada mahasiswa asrama, sebagai berikut :

1. Peneliti meminta surat ijin penelitian kepada Kaprodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
2. Peneliti mengambil data mahasiswa asrama semester 1,3 dan 5 di Universitas Ngudi Waluyo melalui bagian tata usaha setelah mendapat izin dari kepala asrama Universitas Ngudi Waluyo.
3. Peneliti menggunakan asisten penelitian yang berjumlah satu orang yang sebelumnya dilakukan persamaan persepsi terlebih dahulu terkait dengan kontrak waktu jadwal penelitian, waktu penelitian, serta teknik pengambilan data.

4. Peneliti menentukan populasi penelitian, menghitung jumlah sampel dan menggunakan teknik *quota sampling* dalam pengambilan data atas dasar pertimbangan masih adanya mahasiswa yang sedang menjalani praktek pembelajaran di luar kampus yang tidak memungkinkan untuk diambil seluruhnya sebagai sampel. Peneliti mengambil sampel yaitu mahasiswa yang tinggal diasrama UNW yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sesuai dengan kebutuhan sampel yaitu 116 mahasiswa.
5. Pemilihan mahasiswa yang menjadi sampel dengan menjumpai di asrama mahasiswa saat jam istirahat dan sore hari sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar mengajar responden.
6. Pada hari penelitian yaitu pada saat jam istirahat, peneliti akan meminta bantuan masing-masing komting setiap semester untuk mengumpulkan mahasiswa yang terpilih menjadi calon responden yaitu yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi .
7. Peneliti dan asisten peneliti akan melakukan pendekatan setelah semua calon responden terkumpul yaitu mahasiswa asrama yang dimulai dengan memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan penelitian dan meminta bantuan pelaksanaan penelitian.
8. Setelah proses pendekatan kepada calon responden, peneliti dan asisten peneliti selanjutnya akan meminta kesediaan calon responden untuk berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan
9. Calon responden yang bersedia berpartisipasi selanjutnya responden tersebut akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

10. Sebelum pengisian kuesioner peneliti akan menjelaskan cara pengisian kepada responden yaitu memberikan tanda cek sesuai dengan apa yang mereka alami pada tempat yang akan disediakan
11. Selama proses pengisian kuesioner, peneliti dan asisten peneliti akan mendampingi responden dalam pengisian kuesioner sebagai upaya untuk mengatasi apabila ada pernyataan yang tidak dipahami maka dapat akan langsung dijelaskan sehingga jawaban yang diberikan sesuai dengan apa yang hendak dipilih.
12. Setelah pengisian kuesioner peneliti akan memeriksa kelengkapan data yang akan diisi oleh responden.

G. Etika Penelitian

Kuesioner akan diberikan kepada responden dengan memperhatikan masalah etika yang meliputi :

1. *Informed Consent* (Lembar persetujuan menjadi responden)

Informed consent akan diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan menjadi responden (Saryono, 2017). Peneliti akan menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian kepada responden kemudian responden memutuskan bersedia ataupun menolak menjadi sampel penelitian. Apabila responden bersedia menjadi sampel penelitian, maka responden akan diminta mengisi lembar *informed consent*.

2. *Anonymity* (Tanpa nama)

Tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar angket (Saryono, 2017). Peneliti hanya akan mencantumkan kode pada lembar pengumpulan data.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Semua informasi yang akan dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti (Saryono, 2017).

H. Pengolahan Data

Penelitian ini akan menghasilkan data kuantitatif hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa asrama pada mahasiswa asrama Universitas Ngudi Waluyo. Setelah data terkumpul melalui kuesioner, maka data akan diolah melalui beberapa tahap yaitu :

1. *Editing*

Peneliti akan melakukan koreksi data pada tahap ini untuk melihat kebenaran pengisian dan kelengkapan jawaban kuesioner dari responden (Notoatmodjo, 2018). Hal ini akan dilakukan di tempat pengumpulan data sehingga bila ada kekurangan segera dapat dilengkapi. Hal-hal yang akan dilakukan pada proses *editing* dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengecek kelengkapan karakteristik responden.
- b. Mengecek kelengkapan data, yaitu memeriksa kuesioner.
- c. Mengecek kelengkapan jawaban responden.

2. *Scoring*

Scoring adalah memberikan penilaian terhadap item-item yang perlu diberi penilaian atau skor (Saryono, 2017). Pemberian skor untuk variabel stres, sebagai berikut :

- | | |
|------------------|------------------|
| a. Tidak pernah | diberikan skor 0 |
| b. Kadang-kadang | diberikan skor 1 |
| c. Sering | diberikan skor 2 |
| d. Sangat sering | diberikan skor 3 |

Pemberian skor untuk variabel kualitas tidur pada nomor 5,6,7, sebagai berikut :

- | | |
|-----------------------|------------------|
| a. Tidak ada | diberikan skor 0 |
| b. Kurang dari sekali | diberikan skor 1 |
| c. Sekali-dua kali | diberikan skor 2 |
| d. Tiga kali/lebih | diberikan skor 3 |

Pemberian skor untuk variabel kualitas tidur untuk nomor 8 sebagai berikut :

- | | |
|----------------------|------------------|
| a. Masalah besar | diberikan skor 3 |
| b. Ada masalah | diberikan skor 2 |
| c. Sedikit sekali | diberikan skor 1 |
| d. Tidak ada masalah | diberikan skor 0 |

Pemberian skor untuk variabel kualitas tidur untuk nomor 9 sebagai berikut :

- | | |
|-----------------|------------------|
| a. Sangat buruk | diberikan skor 0 |
|-----------------|------------------|

Kegiatan memasukkan data hasil penelitian ke dalam tabel kemudian diolah dengan bantuan komputer supaya data lebih mudah dijumlah, disusun dan disajikan (Notoatmodjo, 2018). Peneliti akan menyusun data hasil *scoring* dan *koding* ke dalam tabel tabulasi data untuk mempermudah analisis data.

5. *Entry Data*

Proses memasukkan data dalam komputer untuk selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan program SPSS (Notoatmodjo, 2018). Peneliti akan memasukkan data hasil tabulasi ke dalam program komputer yaitu *microsoft excel* dan SPSS.

I. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Data yang akan didapatkan kemudian diperiksa kelengkapannya dan dianalisis. Analisis yang akan digunakan adalah analisis univariat yaitu untuk menganalisis variabel-variabel yang secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsinya (Notoatmodjo, 2018).

Dalam penelitian ini analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui:

- a. Gambaran stres mahasiswa asrama Universitas Ngudi Waluyo
- b. Gambaran kualitas tidur mahasiswa asrama Universitas Ngudi Waluyo.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hubungan antara variabel hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa

asrama Universitas Ngudi Waluyo. Analisa bivariat ini akan menggunakan teknik uji korelasi dengan menggunakan uji *chi-square* untuk menguji hipotesis bila dalam populasi terdiri atas dua atau lebih klas (kategori) dimana data berbentuk nominal atau ordinal dan sampelnya besar. Analisis akan menggunakan *chi square* untuk menguji hipotesis antara variabel yang berdata kategorik dan kategorik. Rumus uji statistik *Chi Square*, yaitu:

$$x^2 = \frac{\Sigma(fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan:

$X^2 = Chi Square$

f_o = Frekuensi hasil observasi dari sampel penelitian

f_h = Frekuensi yang diharapkan pada populasi penelitian

$\alpha = 0,05$

Guna dapat membuat keputusan tentang hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, maka *p value* dibandingkan dengan tingkat kesalahan (α) yang digunakan adalah 0,05. Apabila *p value* < 0,05 maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel stres dengan kualitas tidur mahasiswa asrama pada mahasiswa asrama. Alasan menggunakan uji *chi-square* diantaranya akan digunakan untuk menguji hubungan atau pengaruh dua buah variabel dan mengukur kuatnya hubungan antara variabel yang satu dengan variabel nominal lainnya ($C = Coefisien\ of\ contingency$), menganalisis data yang berskala nominal atau ordinal.

Uji *chi-square* adalah membandingkan frekuensi yang terjadi (observasi) dengan frekuensi harapan (ekspektasi). Uji statistik *chi square* memiliki karakteristik nilai *chi-square* yang selalu positif atau tidak pernah negatif. Hal ini karena adanya selisih frekuensi pengamatan dan juga frekuensi harapan dikuadratkan. Jumlah sampel akan berpengaruh terhadap jumlah responden dan jumlah sel serta jumlah sampel minimal 10 x jumlah sel.

- a. Semua hipotesis untuk tabel B kali K tidak berpasangan menggunakan Uji *Chi Square* bila memenuhi syarat uji *Chi Square*
- b. Syarat uji *Chi Square* adalah :
 - 1) Tidak ada sel yang nilai *observed* yang bernilai nol
 - 2) Sel yang mempunyai nilai *expected* kurang dari 5, maksimal 20 % dari jumlah sel
 - 3) Nilai yang diambil '*continuity correction*'
- c. Jika syarat uji *Chi Square* tidak terpenuhi, maka dipakai uji alternatifnya:
 - 1) Alternatif uji *Chi Square* untuk tabel 2 x 2 adalah uji *Fisher Test*
 - 2) Alternatif uji *Chi Square* untuk tabel 2 x k adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*
 - 3) Penggabungan sel adalah langkah alternative uji *Chi Square* untuk tabel selain 2 x 2 dan 2 x k sehingga terbentuk suatu tabel B kali K yang baru. Setelah dilakukan penggabungan sel, uji hipotesis dipilih sesuai dengan tabel B kali K yang baru tersebut.