

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan penggunaan pendekatan cross sectional karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan pola tidur siswa kelas XII SMKN 1 Pringapus. Pendekatan cross sectional merupakan jenis penelitian yang menekankan waktu data variabel independent dan dependen hanya satu kali pada waktu yang bersamaan dengan tujuan menggambarkan status hubungan pada titik waktu tertentu.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi pada penelitian ini adalah sekolah SMKN 1 Pringapus yang berada di Desa Jatirunggo.

Populasi dan Sample Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas XII di SMKN 1 Pringapus dengan jumlah total 142 siswa, sedangkan untuk sampling penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan quota sample. Untuk kriteria responden adalah siswa dan siswi jurusan Desain Gravis kelas XII SMKN 2 Pringapus yang aktif melakukan pembelajaran dan bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah sample yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan menghitung jumlah populasi

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

Keterangan
 n = ukuran/jumlah sampel penelitian
 N = populasi
 d = tingkat kepercayaan yang diinginkan

$$n = \frac{142}{1 + 142(0.1^2)}$$

$$n = \frac{142}{1 + 142(0.01)}$$

$$n = \frac{142}{1 + 1,42}$$

$$n = 58,67$$

Dari hasil penghitungan dibulatkan menjadi 59 responden

1. Kriteria inklusi dan eklusi

a) Kriteria inklusi

Adalah karakteristik umum yang harus dimiliki subjek penelitian

- 1) Siswa siswi aktif dalam pembelajaran di kelas XII SMKN 1 Pringapus jurusan desain grafis
- 2) Bersedia menjadi responden.

b) Kriteria eklusi

Kriteria anggota populasi yang tidak diambil sample

- 1) Siswa siswi yang tidak kebagian kuota melakukan pengisian kuisisioner
- 2) Siswa yang tidak bersedia mengikuti kuisisioner
- 3) Siswa yang tidak hadir saat pengambilan sample

Definisi Operasional

Tabel 3.1. Definisi Operasional Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Remaja Kelas XII Di
SMKN 1 Pringgapus

Variabel	Definisi	Alat ukur	Skala	Hasil ukur
	operasional			
Tingkat stres	Stress merupakan kondisi yang tidak diinginkan individu tersebut, dengan terdapat kontradiksi Dimana harapan dan tuntutan lingkungan yang dimiliki seseorang.	Kuisisioner Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21)	Ordinal	Normal 0-14 Stres ringan 15-18 Stres sedang 19-25 Stres berat 26-33 Sangat berat 34+
Kualitas tidur	Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang bisa diukur dalam beberapa aspek,	Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Ordinal	Baik jika skor <5 Buruk jika skor >5 - 21

Variabel Penelitian

Ada dua variable dalam penelitian yaitu independent (bebas) yaitu tingkat stres dan variable dependent (terikat) yaitu kualitas tidur.

Pengumpulan Data

1. Proses pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuisisioner kepada responden, pengisian dilakukan oleh responden sendiri dengan dampingan peneliti. Adapun langkahnya sebagai berikut :

- a) Peneliti mengurus surat izin permohonan penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo yang digunakan untuk penelitian dan menyerahkan ke pihak sekolah SMKN 1 Pringapus.
 - b) Meminta izin pada pihak guru dan responden untuk melakukan penelitian beberapa hari sebelum penelitian
 - c) Menentukan sample penelitian berdasarkan kelas dengan jumlah murid paling banyak di kelas XII
 - d) Menyampaikan tujuan dan menanyakan pada responden apabila ada pertanyaan
 - e) Membagikan kertas quisioner kepada responden dibantu oleh seorang teman peneliti untuk pembagian dan pengambilan dokumentasi saja, untuk diisi responden dan diawasi langsung oleh peneliti.
 - f) Setelah diisi kertas diserahkan ke peneliti untuk di cek apakah sudah terisi semua.
- ### 2. Uji validitas dan Reabilitas

Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian memengaruhi kualitasnya. Reliabilitas adalah tingkat keandalan suatu pengukuran karena konsistensinya, sedangkan validitas instrumen adalah tingkat ketepatan pengukuran dalam mengukur apa yang akan diuji. Ketika suatu instrumen dapat secara akurat memaparkan data dari variabel tanpa menyimpang dari situasi sebenarnya, instrumen tersebut dianggap sah. Ketika suatu instrumen dapat menghasilkan data yang dapat dipercaya, instrumen tersebut dianggap reliabel (Syamsuryadin & Wahyuniati, 2017)

Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) tidak dilakukan uji validitas & reliabilitas karena kuesioner telah baku dan disesuaikan dengan bahasa Indonesia.

Pengolahan Data

Agar data menghasilkan informasi yang akurat maka dilakukan pengolahan data, ada lima tahap yaitu : editing, scoring, coding, processing, dan cleaning.

1. Editing

Editing yaitu upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh untuk melihat kelengkapan data kuisisioner.

2. Scoring

Memberikan skor pada lembar kuisisioner yang telah diisi

a. Memberikan skor pada kuisisioner DASS-21

Tidak pernah skor : 0

Kadang kadang skor : 1

Sering skor : 2

Sangat sering skor : 3

b. Memberikan skor pada kuisioner PSQI

Skor kualitas tidur subjektif : skor pertanyaan nomer 9

Skor latensi tidur : skor pertanyaan 2+5a

Skor durasi tidur : skor pertanyaan 4

Skor efisiensi tidur : skor pertanyaan $4/1+2 \times 100\%$

Skor gangguan tidur : jumlah skor 5b-5j

Skor penggunaan obat : skor pertanyaan 6

Skor disfungsi tidur di siang hari : skor pertanyaan 7+8

Total skor 1-7 ditambahkan

3. Coding

Coding yaitu pemberian kode pada tiap data yang termasuk kategori yang sama.

a. Data SPSS

Jenis kelamin

Kode 1 : laki laki

Kode 2 : perempuan

b. Kode pada variabel stres

Kode 1 : normal

Kode 2 : stres ringan

Kode 3 : stres sedang

Kode 4 : stres berat

Kode 5 : stres sangat berat

c. Kode pada variabel kualitas tidur

Kode 1 : baik

Kode 2 : buruk

4. Processing

Processing yaitu memasukkan data kuisioner yang terisi dan sudah di kode ke program computer. Dalam hal ini peneliti menggunakan excel dan SPSS

5. Cleaning

Cleaning adalah proses memeriksa kembali data setelah dimasukkan ke komputer untuk memeriksa kesalahan.

Analisis Data

a. Analisis univariat

Untuk adalah proses analisis pada setiap data variable, seperti menjelaskan distribusi jenis kelamin kelamin , umur siswa, kualitas tidur dan tingkat stres siswa atau responden.

b. Analisis bivariat

Analisis untuk mengetahui hubungan antar variable dalam penelitian ini adalah tingkat stress dengan kualitas tidur siswa remaja kelas xii.

Penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk mengolah data dan menggunakan uji spearman rank, dikarenakan semua data memiliki skala ordinal. Hasil uji tes didapatkan p value 0,253 ($p > 0.05$) maka keputusannya adalah H_0 ditolak yang artinya tidak ada korelasi atau hubungan secara signifikan tingkat stres dengan kualitas tidur remaja di SMKN 1 Pringapus. Kesimpulan yang didapatkan tidak ada hubungan yang berarti antara variable.