

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah suatu penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti mendapatkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam penelitian tersebut. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* merupakan suatu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada waktu yang bersamaan dengan tujuan untuk menggambarkan status hubungan pada titik waktu tertentu (Sahir, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Dan penelitian dilaksanakan pada tanggal 7-11 Desember tahun 2023.

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek maupun subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu sesuai kemauan yang akan diteliti oleh peneliti (Amin et al., 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa reguler tingkat akhir yang mengambil mata kuliah skripsi di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Berdasarkan informasi dari bagian akademik, mahasiswa reguler tingkat akhir yang mengambil mata kuliah skripsi di Fakultas Kesehatan sebanyak 427 mahasiswa.

Tabel 3.1 jumlah populasi dan penyebarannya

PRODI	JUMLAH
S1 Keperawatan Reguler	73
S1 Kebidanan	161
S1 Farmasi Reguler	89
S1 Kesehatan Masyarakat	38
S1 Ilmu Keolahragaan	17
S1 Gizi	49
Total	427

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu sehingga dianggap mewakili populasinya (Ramadhani Khija, ludovick Uttoh, 2015).

Apabila populasi kurang dari 1.000, banyaknya sampel dapat ditentukan dengan menggunakan rumus solvin :

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

Keterangan :

N : Besar Populasi

n : Besar Sampel

D : Tingkat Signifikan (p)

Untuk perhitungan sampelnya sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1+n(d)^2} \\
 &= \frac{427}{1+427(0,1)^2} \\
 &= \frac{427}{1+4,27} \\
 &= 81,02 \text{ atau } 82 \text{ responden}
 \end{aligned}$$

3. Teknik Pengambilan Sampel

Penentuan sampel pada penelitian kali ini menggunakan metode *proporsional random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana semua anggota mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel sesuai dengan proporsinya. Setelah didapatkan jumlah yang sesuai proporsi dari masing-masing program studi, selanjutnya dipilih subjek dari setiap kelompok dengan teknik random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak sederhana menggunakan teknik mengundi atau spin.

Tabel 3.2 : Jumlah sampel dan penyebarannya.

Program Studi	Populasi	Proporsi	Sampel
S1 Keperawatan Reguler	73	$\frac{73}{427} \times 82$	14
S1 Kebidanan	161	$\frac{161}{427} \times 82$	31
S1 Farmasi Reguler	89	$\frac{89}{427} \times 82$	17
S1 Kesehatan Masyarakat	38	$\frac{38}{427} \times 82$	8

S1 Ilmu Keolahragaan	17	$\frac{17}{427} \times 82$	3
S1 Gizi	49	$\frac{49}{427} \times 82$	10
Jumlah	427		83

Jumlah keseluruhan sampel yang akan diambil yaitu sebanyak 83 orang responden dengan beberapa kriteria yang harus dipenuhi. Kriteria pada penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Adalah karakteristik yang perlu di penuhi oleh setiap anggota populasi sehingga bisa diambil untuk dijadikan sampel. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Tercatat sebagai mahasiswa reguler tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
- 2) Mahasiswa yang mempunyai media sosial

b. Kriteria Ekslusi

Kriteria ekslusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tidak mengisi link *google form* dalam penelitian.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah cara peneliti menjelaskan variabel secara operasional sesuai karakteristik yang diamati, serta memungkinkan peneliti untuk melakukan pengukuran secara cermat terhadap suatu objek ataupun fenomena.

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala Ukur
Tingkat stres	Stres adalah respon tubuh daari setiap individu baik respon fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dihadapi. Individu yang mengalami stres akan merasa mudah marah, khawatir yang berlebihan, sulit tidur, serta sulit berkonsentrasi.	Kuesioner DASS 42 (<i>Depression Anxiety Scales</i>) terdiri dari 14 pertanyaan tentang stres yang dijawab sendiri oleh responden. Memiliki empat respon jawaban yaitu tidak pernah berarti skor 0, kadang-kadang berarti skor 1, sering berarti skor 2, dan hampir setiap saat diberi skor 3.	Normal (skor 0-14) Stres ringan (skor 15-18) Stres sedang (skor 19-25) Stres berat (skor 26-33) Stres sangat berat (skor >34)	Ordinal
Penggunaan media sosial	Proses pemanfaatan media sosial oleh mahasiswa yang berbasis internet untuk berbagi informasi, menikmati konten dan fitur sebagai hiburan, serta proses belajar mengajar.	Kuesioner <i>Social media Use integration Scale</i> (SMUIS) yang terdiri dari 12 pertanyaan yang dijawab sendiri oleh responden. Dan memiliki empat respon jawaban yaitu SS (sangat sesuai) skor 4, S (sesuai) skor 3, TS (tidak sesuai) skor 2, STS (sangat tidak sesuai) skor 1.	Rendah : 1-16 Sedang : 17-32 Tinggi : 33-48	Ordinal
Kualitas tidur	Kualitas tidur adalah suatu kepuasan yang dapat dirasakan oleh individu terhadap tidurnya yang dapat diukur oleh beberapa aspek.	Kuesioner PSQI (<i>Piitsburgh Sleep Quality Index</i>) yang terdiri dari 7 komponen pertanyaan yang	Baik : ≤ 5 Buruk : > 5	Ordinal

dijawab sendiri
oleh responden.
Kualitas tidur
baik diberikan
skor ≤ 5 dan
kualitas tidur
buruk diberikan
skor >5 .

E. Pengumpulan Data

1. Proses perizinan

- a. Proses penelitian dimulai setelah mendapatkan persetujuan dari Universitas Ngudi Waluyo
- b. Mengajukan surat izin studi pendahuluan ke Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
- c. Setelah mendapatkan izin, peneliti bertanya kepada pihak tata usaha melalui bidang akademik untuk mengetahui jumlah populasi mahasiswa tingkat akhir yang mengambil mata kuliah skripsi di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
- d. Setelah mengetahui jumlah total populasi, maka selanjutnya peneliti akan menentukan jumlah sampel
- e. Mengajukan surat izin penelitian ke Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

2. Pengumpulan data

- a. Setelah mendapatkan ijin, dikarenakan penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling* maka peneliti terlebih dahulu menentukan jumlah sampel dari masing-masing prodi, setelah itu

peneliti mengacak daftar nama mahasiswa tingkat akhir yang mengambil mata kuliah skripsi pada masing-masing prodi di Fakultas Kesehatan dengan menggunakan sistem spin online dikomputer, nama-nama yang keluar, secara otomatis akan menjadi responden dalam penelitian ini. Hal tersebut dilakukan sebanyak 83 kali sesuai dengan proporsi jumlah sampel masing-masing program studi.

- b. Selanjutnya peneliti menghubungi komting dari masing-masing program studi yang ada di Fakultas Kesehatan untuk membantu membagikan link kuesioner penelitian yang berupa *google form* beserta nama-nama calon responden yang sudah diacak tadi melalui Whatsapp Group kelas masing-masing program studi.
- c. Jika calon responden bersedia menjadi responden maka calon responden bisa langsung mengisi identitas beserta kuesioner melalui link *google form*.
- d. Peneliti memeriksa kelengkapan identitas dan jawaban yang telah diisi responden.
- e. Kemudian peneliti melakukan pengolahan data.

3. Instrument Penelitian

- a. Kuesioner 1 : berisi data demografi responden, yang meliputi nama (inisial) responden, jenis kelamin, usia, dan lama studi dari responden
- b. Kuesioner 2, Tingkat Stres : untuk pengukuran tingkat stres, peneliti menggunakan kuesioner DASS 42. Untuk jumlah pertanyaan pada kuesioner ini ada 14 pertanyaan. Tiap pertanyaan mempunyai domain

nilai antara 0-3. Mulai dari 0 (tidak ada atau tidak pernah), 1 (sesuai yang dialami sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang), 2 (sering), 3 (sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap saat). Untuk nilai skor totalnya dikelompokkan seperti berikut ini:

- 1) Normal 0-14
- 2) Stres ringan 15-18
- 3) Stres sedang 19-25
- 4) Stres berat 26-33
- 5) Stres sangat berat >34

- c. Kuesioner 3, Penggunaan Media Sosial : menggunakan kuesioner SMUIS (*Social Media Use Integration Scale*), kuesioner tersebut terdiri dari 12 item pertanyaan yang mempunyai 4 respon jawaban yaitu :

- 1) Sangat sesuai (SS) : 4
- 2) Sesuai (S) : 3
- 3) Tidak Sesuai (TS) : 2
- 4) Sangat Tidak Sesuai (STS) : 1

Dengan kategori penilaian sebagai berikut :

- 1) Rendah : 1-16
- 2) Sedang : 17-32
- 3) Tinggi : 33-48

- d. Kuesioner 4, Kualitas tidur : untuk pengukuran kualitas tidur peneliti menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

kuesioner PSQI terdiri dari 9 pertanyaan dengan 7 komponen yaitu: kualitas tidur subjektif tidur yang dimiliki merasa nyaman, durasi tidur, latensi tidur (waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur), efisiensi tidur (menilai jam tidur dan durasi), gangguan tidur apakah ada gangguan pergerakan, penggunaan obat tidur dan disfungsi gangguan kegiatan pada siang hari. Instrumen ini menghasilkan 7 skor sesuai dengan dominan yang sudah disebutkan sebelumnya. Tiap dominan nilainya berada diantara 0 (tidak ada masalah) sampai dengan 3 (masalah berat). Nilai setiap komponen di total menjadi skor global antara 0-21. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian yang dikelompokkan yaitu skor ≤ 5 berarti memiliki kualitas tidur baik, sedangkan > 5 berarti memiliki kualitas tidur yang buruk.

4. Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan kevalidan suatu instrument penelitian. Instrument yang valid mempunyai validitas yang tinggi. Suatu instrumen dinyatakan valid, apabila dapat mengukur apa yang diinginkan dan mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Sedangkan reabilitas adalah hasil penelitian yang mempunyai kesamaan data dalam waktu yang berbeda.

Kuesioner tingkat stres menggunakan kuesioner DASS 42. Kuesioner tersebut merupakan kuesioner baku. DASS 42 terdiri dari 42 pertanyaan yang mengidentifikasi skala subyektif dari depresi, kecemasan, dan stres. Untuk mengukur tingkat stres hanya menggunakan 14

pertanyaan saja dari kuesioner tersebut. 14 item pertanyaan tersebut juga telah diuji validitasnya oleh (Harahap et al., 2021) didapatkan hasil berkisar antara 0,435 – 0,831 yang berarti nilai tersebut $> 0,288$ dan bisa diambil kesimpulan bahwa valid dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres. Sedangkan untuk uji reabilitasnya melalui *Cronbach's Alpha* didapatkan hasil 0,932 yang berarti nilai tersebut $> 0,6$ dan bisa disimpulkan bahwa instrumen tersebut realibel dan dapat digunakan.

Untuk kuesioner *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) adalah kuesioner baku yang telah dilakukan uji validitas (Galang et al., 2015) dimana terdapat 12 pertanyaan yang kemudian dilakukan uji statistik dengan *person product moment* didapatkan hasil nilai r hitung 0,500-0,654. Uji reabilitas dilakukan sesudah melakukan uji validitas untuk mengetahui kesamaan hasil apabila dilakukan pada orang yang berbeda maupun pada saat waktu yang berbeda. Instrumen ini telah diujikan, kemudian didapatkan hasil *Cronbach's Alpha* 0,832 dari *Cronbach's Alpha* $> 0,06$ sehingga kuesioner tersebut dinyatakan realibel atau layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam suatu penelitian.

Untuk kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) merupakan kuesioner yang sudah baku dan telah dilakukan uji validitas oleh *University of Pittsburgh*, pada tahun 1988, kemudian dilakukan uji validitas kembali oleh Fandiani, Y (2017) . Hasil yang didapatkan yaitu semua pertanyaan valid dengan r hitung lebih besar dari

r tabel dengan taraf signifikansi 0,361. Rentang nilai r hitung pada uji tersebut adalah 0,365-0,733 memiliki makna memenuhi taraf signifikan. Sedangkan pengujian reabilitasnya memiliki konsistensi internal dan koefisien reabilitas (*Cronbach's Alpha*) adalah 0,741 yang berarti instrumen ini reliabel digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

F. Etika Penelitian

Berdasarkan etik penelitian keperawatan, masalah etik penelitian merupakan masalah yang penting dalam kasus penelitian, meninjau dalam lingkup penelitian keperawatan yang selalu berdampingan langsung dengan individu. Maka dari itu aspek penelitian harus dipertimbangkan dalam keperawatan yaitu :

1. *Informed consent* (Penjelasan dan persetujuan)

Proses penelitian berupa pemberian informed consent untuk mengevaluasi kesiapan subyek untuk berpartisipasi menjadi responden selama penelitian.

2. *Confidentially* (Kerahasiaan)

Peneliti dapat menjamin kerahasiaan mengenai informasi responden. Peneliti hanya mempresentasikan pada kelompok tertentu saja sebagai laporan hasil penelitian.

3. Anonymity (menghargai hak-hak)

Peneliti dapat menjaga kerahasiaan responden dengan tidak mencantumkan nama pada kuesioner, cukup menggunakan inisial nama.

G. Pengolahan Data

1. Editing

Editing adalah proses pengecekan atau pemeriksaan kembali data yang sudah terkumpul. Meliputi kelengkapan isian kuesioner serta kesalahan pengisian kuesioner oleh responden.

2. Scoring

Memberikan skor atas jawaban yang telah diberikan responden melalui kuesioner.

a. Pemberian skor pada variabel tingkat stres :

Tidak pernah skor 0

Kadang-kadang skor 1

Sering skor 2

Hampir setiap saat skor 3

b. Pemberian skor pada variabel penggunaan media sosial

Skor 1 : sangat tidak sesuai (STS)

Skor 2 : tidak sesuai (TS)

Skor 3 : sesuai (S)

Skor 4 : sangat sesuai (SS)

c. Pemberian skor pada variabel kualitas tidur

1) Kualitas tidur subyektif : dilihat dari pertanyaan nomor 9

0 : sangat baik

1 : baik

2 : kurang

3 : sangat kurang

2) Letensi tidur (kesulitan memulai tidur) total skor dari pertanyaan

nomor 2 dan 5a. pertanyaan nomor 2 :

≤ 15 menit : 0

16-30 menit : 1

31-60 menit : 2

>60 menit : 3

Pertanyaan nomor 5a :

Tidak pernah : 0

Sekali seminggu : 1

2 kali seminggu : 2

>3 kali seminggu : 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor dibawah

ini :

Skor 0 = 0

Skor 1-2 : 1

Skor 3-4 : 2

Skor 5-6 : 3

3) Lama tidur malam : dilihat dari pertanyaan nomor 4

>7 jam : 0

6-7 jam : 1

5-6 jam : 2

<5 jam : 3

4) Efisiensi tidur : pertanyaan nomor 1,3,4

$(\text{Lama tidur dan lama ditempat tidur}) \times 100\%$

Lama tidur dari pertanyaan nomor 4

Lama ditempat tidur kalkulasi respon dari pertanyaan nomor 1 dan

3

>85% : 0

75-84% : 1

65-74% : 2

<65% : 3

5) Gangguan ketika tidur malam : pertanyaan nomor 5b sampai 5i

Nomor 5a-5i dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah : 0

Sekali seminggu : 1

2 kali seminggu : 2

>3 kali seminggu : 3

Jumlahkan skor nomor 5a-5i, dengan skor dibawah ini :

Skor 0 : 0

Skor 1-9 : 1

Skor 10-18 : 2

Skor 19-27 : 3

6) Menggunakan obat-obat tidur : pertanyaan nomor 6

Tidak pernah : 0

Sekali seminggu : 1

2 kali seminggu : 2

>3 kali seminggu : 3

7) Terganggunya aktifitas disiang hari : pertanyaan nomor 7 dan 8

Pertanyaan nomor 7 :

Tidak pernah : 0

Sekali seminggu : 1

2 kali seminggu : 2

>3 kali seminggu : 3

Pertanyaan nomor 8 :

Tidak antusias : 0

Kecil : 1

Sedang : 2

Besar : 3

Jumlahkan skor nomor 7 dan 8, dengan skor dibawah ini :

Skor 0 : 0

Skor 1-2 : 1

Skor 3-4 : 2

Skor 5-6 : 3

Skor akhir : jumlahkan semua skor dari mulai komponen 1-7.

3. Coding

Mengklasifikasikan data dengan cara memberikan tanda pada setiap jawaban. Tanda tersebut berupa kode, bisa angka maupun huruf pada lembar kuesioner, untuk mempermudah proses memasukkan data pada lembar tabel kerja.

a. Pemberian kode pada data demografi

1) Jenis kelamin:

Kode 1 : laki-laki

Kode 2 : perempuan

2) Umur :

Kode 1 : 21 tahun

Kode 2 : >21 tahun

3) Lama studi

Kode 1 : 7 semester

Kode 2 : >7 semester

b. Pemberian kode pada variabel tingkat stres

Kode 1 : normal

Kode 2 : stres ringan

Kode 3: stres sedang

Kode 4 : stres berat

Kode 5 : stres sangat berat

c. Pemberian kode pada variabel penggunaan media sosial

Kode 1 : rendah

Kode 2 : sedang

Kode 3: tinggi

d. Pemberian kode pada variabel kualitas tidur

Kode 1 : baik

Kode 2 : buruk

4. Tabulating

Tahap ini adalah tahapan melakukan tabulasi data dengan memasukkan data yang sudah di tuliskan sesuai pengkodean dalam suatu tabel untuk mempermudah entry data.

5. Entering

Yang terakhir yaitu tahapan memasukkan data yang sudah terhitung ke dalam system computer. Data sudah terkumpul melalui kuesioner, selanjutnya dientri lalu dimasukkan ke dalam software menggunakan SPSS.

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan proses analisis data pada setiap variabelnya, analisis data ini sebagai prosedur statistik yang bertujuan untuk mengetahui masing-masing karakteristik pada variabelnya (Sirajudin Saleh, 2020). Analisis univariat menghasilkan distribusi dan

presentase setiap variabel. Analisis univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi untuk mengidentifikasi karakteristik responden, variabel dependen untuk mengidentifikasi kualitas tidur dan variabel independen untuk mengidentifikasi tingkat stres dan penggunaan media sosial.

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel (Sirajudin Saleh, 2020). Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan *uji spearman rank*, dikarenakan semua data yang digunakan mempunyai skala data yang sama yaitu ordinal. Hasil uji tes ini adalah jika $\rho < 0,05$ maka H1 diterima yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Namun, apabila $\rho > 0,05$ maka H1 ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

3. Analisa Multivariat

Pada penelitian tingkat stres dan penggunaan kualitas tidur didapatkan nilai $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara variabel. Setelah itu dilakukan uji multivariat menggunakan *uji regresi logistik ganda* untuk mengetahui manakah variabel yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur. Hasil yang didapatkan untuk variabel

tingkat stres dengan kualitas tidur adalah 0,009 ($P < 0,05$) sedangkan untuk penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mendapatkan nilai 0,997 ($P > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dengan kualitas tidur mempunyai hubungan yang lebih bermakna.