

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan sebuah penelitian yang dalam pelaksanaannya menggunakan angka sebagai bentuk dari data yang diperoleh dan yang akan diolah untuk menemukan informasi yang ingin diketahui.⁵²

Sedangkan untuk tipe analisisnya sendiri menggunakan teknik regresi linear (sederhana) yang bertujuan tidak hanya mengukur derajat keeratan hubungan tetapi juga menduga besarnya arah hubungan itu serta menduga besarnya variabel dependen jika nilai variabel independen diketahui.⁵³ Penelitian ini hanya melibatkan dua variabel, yaitu variabel tingkat stress sebagai variabel X dan variabel kualitas tidur sebagai variabel Y. maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif regresi linear (sederhana).

B. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan kelompok atau wilayah generalisasi dari individu, kejadian, ataupun benda yang berperan sebagai objek dalam suatu penelitian yang memiliki kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian dipelajari dan ditarik kesimpulan. Hal ini sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Fraenkel yang menyebutkan bahwa populasi merupakan

⁵² Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 37.

⁵³ Sudrajat Subana, Moersetyo Rahadi, *Statistik Pendidikan* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2000), hal. 138.

kelompok yang menjadi titik fokus dari peneliti, kelompok yang berkaitan dengan tujuan untuk siapa generalisasi hasil penelitian itu berlaku.⁵⁴

Dalam penelitian ini mengambil populasi mahasiswa santri Pondok Sharif Hidayatullah Kediri dengan jumlah 70 mahasiswa santri yang sekaligus dijadikan sebagai sampel. Dengan jumlah tersebut peneliti bisa mendapatkan data lebih lengkap untuk penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data menggunakan metode angket atau kuesioner. Yang disebut angket ini sendiri ialah tehnik pengumpulan data yang dalam pelaksanaannya menggunakan sekelompok pertanyaan ataupun pernyataan tertulis yang diberikan oleh peneliti kepada responden guna memperoleh jawaban. Tehnik ini sangat efisien untuk digunakan dalam penelitian yang memiliki subjek yang banyak dan persebaran lokasi yang luas.⁵⁵

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Stres

Untuk mengukur tingkat stres, digunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang dikembangkan berdasarkan buku karya Lovibond, dan telah divalidasi serta diterjemahkan oleh Damanik.⁵⁶ Peneliti memilih DASS-42 untuk mengukur stres karena instrument ini telah banyak diuji peneliti lain dan dinyatakan valid dan reliabel dalam pengukuran variabel stres. Seperti pada

⁵⁴ Iwan Hermawan, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mixed Methode* (Kuningan: Hidayatullah Qur'an, 2019), hal. 61.

⁵⁵ Sugiyono, hal.199.

⁵⁶ Damanik ED. DASS42 Bahasa Indonesia Damanik (internet). 2011 (diakses 25 maret 2024) <https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Indonesian/Damanik.htm>

penelitian yang dilakukan Angelia, Tendean dkk, menggunakan kuesioner DASS-42 dengan nilai reliabilitas cronbach's alpha $\alpha = 0,9483$, dan nilai uji reliabilitas kuesioner PSQI memiliki nilai konsistensi internal dan koefisien reliabilitas cronbach's alpha $\alpha = 0,83$.⁵⁷

Peneliti mengambil instrumen DASS-42 yang berjumlah 42 pernyataan sesuai dengan yang telah diterjemahkan Damanik pada penelitian Aisyah yaitu "Hubungan Tingkat Stres terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahun Pertama dan tahun Kedua Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta" yang juga hanya menghitung hasil dari item stress saja.⁵⁸ Kuesioner yang disebar secara utuh berisi 42 pernyataan, peneliti hanya mengambil 14 item yang mengacu pada keadaan stres saja, sedangkan untuk depresi dan cemas datanya tidak diolah oleh peneliti, dengan alasan untuk memfokuskan pada judul penelitian ini.

DASS-42 terdiri dari 42 pertanyaan, yang mencakup tiga subvariabel diantaranya yaitu: fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. DASS-42 terdiri dari tiga skala yang didesain untuk mengukur 3 jenis keadaan emosional diantaranya yaitu: depresi, kecemasan, dan stres. Setiap skala terdiri dari 14 pertanyaan.⁵⁹

Skor dari depresi, kecemasan, dan stress dihitung dengan menjumlahkan skor untuk item yang relevan. Pada DASS-42, masing-masing item pertanyaan dirincikan sebagai berikut:

- Skala depresi: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42.
- Skala kecemasan: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41.

⁵⁷ Tendean et al., "Tingkat Stress Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners."

⁵⁸ Aisyah Nur Permatasari, *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.

⁵⁹ Lovibond, "The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass) With The Beck Depression and Anxiety Inventories."

- Skala stress: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Dengan pilihan jawaban 0-3. Nilai 0 tidak pernah sama sekali, 1 kadang-kadang, dan 3 sering sekali. Subjek menjawab setiap pertanyaan yang ada. Setelah menjawab seluruh pertanyaan, skor dari skala diakumulasikan sehingga mendapat total skor untuk skala depresi, kecemasan, dan stress seperti dibawah ini:

Tabel 3.1 skor DASS-42

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Parah	21-27	15-19	26-33
Sangat Parah	>28	>20	>34

Alat ukur DASS-42 ini bisa diakses secara online dan untuk umum di *website healthfocus clinical psychology service* sehingga dapat digunakan untuk mengetahui tingkat depresi, kecemasan, dan stress dengan menjawab secara mandiri dari pernyataan yang telah disediakan, setelah selesai mengisi semua dan dikirim, hasil dapat langsung diketahui, dengan melihat skor yang didapat dan panduan penilaian yang telah disediakan sesuai dengan kategori yang tertera.⁶⁰ Keadaan kesehatan mental dapat dengan mudah mengetahui secara mandiri, bila mendapat hasil dengan nilai tinggi bisa menghubungi psikolog atau professional dibidangnya.

⁶⁰ Alat Ukur DASS-42 online. (diakses 11 Juli 2024)
<https://www.healthfocuspsychology.com.au/tools/dass-42/>

2. Instrumen kualitas tidur

Sedangkan dalam mengukur kualitas tidur peneliti menggunakan kuesioner (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) PSQI yang sudah divalidasi oleh Buysse.⁶¹ Peneliti memilih PSQI untuk mengukur kualitas tidur karena instrument ini dikembangkan dengan beberap tujuan yaitu:

1. Memberikan ukuran kualitas tidur yang dapat diandalkan, valid, dan terstandarisasi.
2. Membedakan antara orang yang tidurnya “baik” dan “buruk”.
3. Memberikan indeks yang mudah digunakan oleh subjek dan dapat diinterpretasikan oleh dokter dan peneliti.
4. Memberikan penilaian singkat dan berguna secara klinis mengenai berbagai gangguan tidur yang mungkin memengaruhi kualitas tidur.
5. Serta dalam artikelnya Buysse telah menjelaskan instrumen dan sifat klinimetrinya, termasuk homogenitas internal, konsistensi kinerja, dan validitas.⁶²

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan alat ukur kualitas tidur yang terdiri dari Sembilan belas item pertanyaan yang meliputi tujuh komponen, yakni kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. jumlah pertanyaan pada kuesioner PSQI yang hanya ditujukan untuk menilai kualitas tidur secara subbjektif berjumlah delapan belas pertanyaan, karena salah satu item ditujukan untuk kepentingan klinis saja. Setiap dari nilai komponen tujuh tersebut

⁶¹ Damanik ED. DASS42 Bahasa Indonesia Damanik (internet). 2011 (diakses 25 maret 2024) <https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Indonesian/Damanik.htm>

⁶² Buysse et al., “Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Res.* 1989;28:193–213.”

diberi bobot yang sama dengan skala 0-3, 0 menunjukkan tidak ada kesulitan dan 3 menunjukkan kesulitan yang parah. Jumlah skor untuk nilai tujuh komponen ini akan menghasilkan satu skor secara keseluruhan, mulai dari 0 hingga 21.⁶³ Skor kategori pada PSQI dapat dilihat seperti dibawah ini:

Tabel 3.2 skor PSQI

Tingkat	skor
Normal	1-5
Ringan	6-7
Sedang	8-14
Buruk	15-21

Kuesioner PSQI telah divalidasi oleh *university of Pittsburgh* dengan sensitivitas 89.6% dan spesifitas 86.5%. reliabilitas dari kuesioner ini juga telah diuji dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.83. dari pernyataan tersebut peneliti memilih menggunakan kuesioner PSQI karena paling umum dan banyak digunakan sebagai pengukuran kualitas tidur dalam suatu penelitian, termasuk pada mahasiswa.⁶⁴

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses selanjutnya dalam penelitian yang dikerjakan setelah seluruh data terkumpul.⁶⁵ Berikut langkah-langkah pengambilan data:

⁶³ D. J. Buysse et al., "Quantification of Subjective Sleep Quality in Healthy Elderly Men and Women Using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)," *Sleep* 14, no. 4 (1991): 331–38, <https://doi.org/10.1093/sleep/14.4.331>.

⁶⁴ Buysse et al., "Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Res.* 1989;28:193–213."

⁶⁵ Sugiyono, hal. 206.

1. Tabulasi data

Data yang telah dikumpulkan oleh peneliti selanjutnya diolah menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel. Proses skoring dilakukan pada jawaban responden yang diperoleh dari angket. Setelah itu, pengujian statistik dilanjutkan menggunakan software SPSS versi 24.

2. Uji Normalitas

Pada uji normalitas mempunyai tujuan salah satunya adalah menguji apakah di dalam model regresi data yang di peroleh bersifat normal. Uji statistik sederhana yang dilakukan untuk menguji asumsi normalitas adalah dengan menggunakan uji normalitas kolmogrov-smirno. Uji normalitas juga berguna untuk menentukan data yang sudah selesai dikumpulkan dengan berdistribusi normal. Pengujian normalitas dalam penelitian ini dengan bantuan menggunakan program SPSS 24 for window.

3. Uji Linieritas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel dependen terhadap setiap variabel independen yang hendak diuji. Jika suatu model tidak memenuhi syarat linearitas maka model regresi linear tidak bisa digunakan. Untuk menguji linearitas suatu model dapat digunakan uji linearitas dengan melakukan regresi terhadap model yang ingin diuji. Aturan untuk keputusan linearitas dapat dengan membandingkan nilai signifikansi dari deviation from linearity yang dihasilkan dari uji linearitas (menggunakan bantuan SPSS) dengan nilai alpha yang digunakan. Jika nilai

signifikansi dari Deviation from Linearity > alpha (0,05) maka nilai tersebut linear.⁶⁶

4. Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana adalah alat analisis yang digunakan untuk mengevaluasi hubungan dan pengaruh antara satu variabel terikat (misalnya, kualitas tidur) dengan satu variabel bebas (misalnya, tingkat stres). Formula yang digunakan untuk regresi linear sederhana adalah sebagai berikut:⁶⁷

$$Y = a + b.X$$

Keterangan:

Y = variabel terikat (kualitas tidur).

X = variabel bebas (tingkat stres).

a = harga Y apabila X = 0 (harga konstanta)

b = angka arah atau koefisien regresi yang menunjukkan angka peningkatan atau penurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel independen, apabila b positif maka terjadi kenaikan dan apabila b negatif maka terjadi penurunan.

Analisis ini membantu untuk memahami sejauh mana perubahan dalam variabel bebas (stres) dapat mempengaruhi variabel terikat (kualitas tidur).

⁶⁶ Ali Anwar, *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan* (Kediri: IAIT press, 2009), hal. 147.

⁶⁷ NAna Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar Baru Algensido Offset, 2004), hal. 412.