

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian berperan sebagai panduan dalam pelaksanaan studi yang mencakup penyusunan alat pengukuran data, penarikan contoh penelitian, proses pengambilan data, hingga tahap pengolahan informasi.⁴² Hal ini sangat penting karena keberhasilan penelitian dalam menguji hipotesis bergantung pada rancangan atau metode yang digunakan.

Studi ini menerapkan analisis kuantitatif dengan menerapkan pendekatan korelasional. Pendekatan ini bertujuan mengidentifikasi korelasi antara dua atau lebih variabel. Responden penelitian terdiri dari wanita hamil di wilayah Gampengrejo untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat kecemasan diri dengan kualitas tidur. Dalam penelitian ini, kecemasan diri berperan sebagai variabel independen dan kualitas tidur sebagai variabel dependen.

B. Populasi Dan Sampel

a. Populasi

Sugiyono berpendapat bahwa populasi merujuk pada semua unsur penelitian dengan ciri khusus tertentu yang ditetapkan peneliti untuk diteliti dan diambil kesimpulannya. Bukan hanya orang tetapi benda lain seperti tumbuhan, hewan, maupun sebuah gejala, peristiwa, sikap hidup juga termasuk dalam populasi.⁴³ Dengan

⁴²Untung Lasiyono dan Edy Sulistiyawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Sumedang: Mega Press Nusantara, 2024), 74.

⁴³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung, Alfabeta, 2018), 80.

demikian, populasi mencakup seluruh unit analisis yang memenuhi syarat sebagai penyedia informasi studi. Berdasarkan data terakhir bulan Desember 2024, jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 113 ibu hamil yang tercatat di wilayah Kecamatan Gampengrejo.

b. Sampel

Sampel adalah bagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap dapat mewakili sifat maupun karakter seluruh populasi.⁴⁴ Pengambilan sampel studi ini menggunakan *simple random sampling* yang termasuk dalam kategori *probability sampling*. Dalam metode ini, semua unsur populasi memiliki kesempatan setara untuk terpilih sebagai sampel. Pengambilan acak sederhana merupakan teknik paling dasar dimana pemilihan dilakukan secara random tanpa memandang strata populasi.⁴⁵

Pemilihan sampel dalam studi ini dilakukan secara *simple random sampling* dengan perhitungan menggunakan formula Slovin dengan toleransi kesalahan 5% ($\alpha = 0,05$).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi atau jumlah ibu hamil Kecamatan Gampengrejo

e = Tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$)

Berdasarkan rumus slovin didapatkan perhitungan yaitu:

⁴⁴Ibid.

⁴⁵Ibid.

$$n = \frac{N}{1+Ne^2} = \frac{113}{1+(113)(0,05)^2} = \frac{113}{1,2825} = 88,11$$

Dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, didapatkan jumlah sampel dengan menggunakan rumus slovin yaitu berjumlah 88,11 ibu hamil. Dikarenakan jumlah sampel tersebut masih dalam bentuk bilangan pecahan, maka dilakukan pembulatan menjadi 88 ibu hamil.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menjadi elemen fundamental dalam penelitian yang bertujuan mengumpulkan informasi spesifik mengenai topik kajian melalui cara terstruktur. Peneliti menggunakan metode survei berupa kuesioner atau angket dalam penelitian ini. Sugiyono menjelaskan angket sebagai instrumen pengumpulan data berbentuk daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden survei.⁴⁶

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan konsep teoritis variabel dengan fakta empiris berupa data, sekaligus sebagai alat pembuktian kebenaran hipotesis penelitian.⁴⁷ Format pengisian check list dan skala *likert* digunakan dalam pengambilan data penelitian. Skala pengukuran ini khususnya dipakai untuk menilai sikap, opini, dan tanggapan individu terhadap fenomena sosial tertentu.⁴⁸

⁴⁶Ibid, 142.

⁴⁷Ibid, 102.

⁴⁸Ibid, 93.

Data diperoleh melalui kuesioner berbentuk pernyataan yang dibagikan secara online melalui *google form* dalam bentuk skala penelitian. Kuesioner atau angket ini ditujukan langsung pada ibu hamil di Desa Jongbiru. Responden penelitian hanya perlu memilih respon yang sesuai dengan dirinya. Setiap butir pernyataan menggunakan skala pengukuran yang menyediakan lima opsi penilaian: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Berikut merupakan skor penilaiannya:

Tabel 3. 1 Pemberian Skor Skala Likert

Favorable	Skor penilaian	Unfavorable
5	Sangat Sesuai	1
4	Sesuai	2
3	Netral / Tidak Berpendapat	3
2	Tidak Sesuai	4
1	Sangat Tidak Sesuai	5

Dalam penelitian ini, penyusunan instrumen penelitian didasari oleh landasan teori yang disusun dan dikembangkan dalam indikator yang dijelaskan lebih lanjut dalam item pernyataan. Berikut ini merupakan blue print instrumen penelitian untuk penelitian ini, yaitu:

1. Instrument untuk mengukur Kecemasan Diri yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek yang disebutkan Nevid yaitu aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kecemasan Diri

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		F	UF	
Fisik	Mual dan muntah berlebih	1	2,3	3

	Peningkatan detak jantung	4	5,6	3
	Otot tegang saat cemas	7,8	9,10	4
Perilaku	Menghindari interaksi sosial	11,12	13,14	4
	Bergantung pada pasangan dan keluarga	15,16	17,18	4
	Menghindari pemeriksaan kehamilan	19	20,21	3
Kognitif	Khawatir berlebihan terkait kesehatan janin	22,23	24,25	4
	Memikirkan kemungkinan terburuk mengenai persalinan	26	27,28	3
	Pikiran negatif mengenai kemampuan diri saat persalinan	29,30	31,32	4
	Sulit berkonsentrasi pada kegiatan harian	33,34	35,36	4
Jumlah		36		

2. Instrumen untuk mengukur Kualitas Tidur yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek yang disebutkan Nashori yaitu tidur lelap, durasi istirahat yang memadai, kebiasaan tidur lebih cepat dan bangun di awal hari, tidur tanpa mimpi seram, serta merasakan kebugaran saat terbangun.

Tabel 3. 3 Blureprint Skala Kualitas Tidur

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		F	UF	
Tidur lelap	Tidak terganggu selama tidur	1,2	3	3
	Posisi tidur nyaman	4	5,6	3
	Lingkungan tidur yang tenang	7,8	9	3
Durasi istirahat yang memadai	Durasi tidur minimal 6jam	10	11,12	3
	Konsistensi jadwal tidur	13	14,15	3
	Mengatur waktu istirahat dengan baik	16,17	18	3
	Tidur sebelum jam 10 malam	19,20	21	3

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		F	UF	
Kebiasaan tidur lebih cepat dan bangun di awal hari	Bangun sekitar jam 5 pagi	22,23	24	3
	Tidak sulit tertidur di awal malam	25	26,27	3
	Rutinitas pagi yang produktif	28,29	30	3
Tidur tanpa mimpi seram	Tidur tanpa mimpi buruk	31	32,33	3
	Perasaan tenang saat bangun	34	35,36	3
Merasakan kebugaran ketika terbangun	Merasa bertenaga di pagi hari	37,38	39	3
	Tidak mengantuk siang hari	40,41	42	3
	Bangun dengan suasana hati baik	43	44,45	3
	Produktivitas tinggi	46	47,48	3
Jumlah		48		

E. Teknik Analisis Data

Tahap selanjutnya adalah analisis data yang bertujuan untuk menjawab rumusan masalah dengan mengolah data serta menguji hipotesis.⁴⁹ Dalam penelitian kuantitatif ini, statistik inferensial dan metode dari Microsoft Excel 2013 dan IBM Statistics SPSS 25 digunakan untuk analisis data. Berikut langkah-langkah dalam pengolahan data,⁵⁰ yakni meliputi:

1. Pengeditan Data

Pengeditan diperlukan ketika informasi yang terkumpul belum memenuhi kriteria yang ditetapkan. Tindakan ini bertujuan mengoreksi atau meniadakan ketidakakuratan dalam data awal melalui penambahan informasi baru atau pengulangan proses pengambilan data.

⁴⁹Ibid, 147.

⁵⁰Lasiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 128.

2. Coding (pemberian skor)

Pemberian identifikasi khusus pada berbagai kategori data, termasuk pengelompokan untuk data sejenis. Identifikasi numerik ini berfungsi sebagai representasi kuantitatif dalam bentuk nilai.

3. Tabulasi Data

Tabulasi berfungsi sebagai metode penyusunan data penelitian dalam format tabel yang mencakup seluruh variabel yang akan dianalisis. Format tabular yang baik mampu menyajikan ikhtisar lengkap dari seluruh data penelitian.

4. Uji instrumen

a. Uji validitas

Validitas mengacu pada kesesuaian antara fakta lapangan dengan temuan yang disajikan peneliti dalam laporan penelitian. Apabila hasil pengukuran instrumen dapat melakukan fungsinya sesuai tujuan dari pengukuran, maka instrumen tersebut akan dianggap valid. Dalam penelitian ini, peneliti menguji validitas instrumen melalui professional judgment dengan mengkonsultasikan instrumen penelitian pada dosen pembimbing. Menurut kriteria Azwar, suatu butir pertanyaan dinyatakan valid apabila nilai korelasi mencapai minimal 0,300. Namun, batas ini dapat disesuaikan menjadi 0,250 jika sulit dicapai. Dengan kata lain, butir tetap dianggap valid jika koefisien korelasinya mencapai atau melebihi 0,250.⁵¹ Proses pengujian data dilaksanakan menggunakan

⁵¹Saifuddin, A, *Penyusunan skala psikologi*. (Jakarta: Prenada Media, 2020), 95.

program komputer SPSS versi 25 yang dioperasikan pada platform Windows.

b. Uji Reliabilitas

Sebuah alat ukur dapat dikatakan konsisten apabila mampu menghasilkan data dengan tingkat keandalan yang tinggi secara berulang. Penelitian ini menggunakan *Cronbach's Alpha* dalam uji reliabilitas pada aplikasi SPSS for windows versi 25. Instrumen dianggap reliabel jika nilai alpha > 0.70 . Semakin mendekati 1 semakin baik, sebaliknya alpha mendekati 0 berarti instrumen tidak konsisten.⁵²

Berikut kriteria uji reliabilitasnya:

Tabel 4. 1 Kriteria Uji Reliabilitas

Nilai <i>Alpha</i>	Tingkat Reliabilitas
$> 0,750$	Tinggi
$0,550 - 0,750$	Sedang
$< 0,550$	Rendah

5. Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi distribusi data. Menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov melalui perangkat lunak SPSS versi 25, kriteria kenormalan data ditetapkan apabila nilai $p > 0,05$.

⁵²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 127.

Sebaliknya, data dinyatakan tidak berdistribusi normal apabila memperoleh nilai signifikansi $p < 0,05$.⁵³

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas hubungan antar variabel dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Suatu hubungan dinyatakan linier apabila memenuhi salah satu kriteria berikut: (1) nilai signifikansi untuk *linearity* $< 0,05$, atau (2) nilai signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$ berdasarkan standar analisis statistik.⁵⁴

6. Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif merupakan teknik penyajian data yang mencakup berbagai parameter seperti nilai rata-rata (mean), jumlah total (sum), standar deviasi, varians, rentang (range), dan lainnya. Selain itu, analisis ini juga mengukur distribusi data melalui skewness dan kurtosis. Tabel frekuensi termasuk dalam analisis deskriptif yang berfungsi mengorganisir data dalam jumlah besar menjadi bentuk tabulasi. Pembuatan tabel frekuensi ini memudahkan pembacaan data penelitian dan memungkinkan pengambilan kesimpulan deskriptif dari data tersebut. Analisis statistik deskriptif dilakukan menggunakan software IBM SPSS for Windows versi 25.

7. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson melalui SPSS 25. Metode parametrik ini mensyaratkan data

⁵³Wiratna, S, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press, 2015), 48.

⁵⁴Fidia Astuti, *Statistika Psikologi: Analisis Data dengan SPSS*, (Malang: Litnus, 2024), 20.

berskala interval/rasio, terdistribusi normal, menunjukkan hubungan linier, serta memiliki pasangan data yang seimbang.⁵⁵ Ketidakpenuhan salah satu syarat akan menghalangi pelaksanaan analisis korelasi. Adapun dasar keputusan pada penelitian ini adalah:

- Apabila signifikansi $< 0,05$, maka adanya hubungan antara variabel kecemasan diri dengan variabel kualitas tidur, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak.
- Apabila signifikansi $> 0,05$, maka tidak adanya hubungan antara variabel kecemasan diri dengan variabel kualitas tidur, sehingga H_a ditolak dan H_o diterima.

Rumus koefisien pearson product moment dapat digunakan untuk mengetahui derajat hubungan variabel:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x^2) - (\sum x)^2][n(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi antar variabel X dan Y

$\sum x$: Jumlah skor variabel X

$\sum y$: Jumlah skor variabel Y

$\sum xy$: Jumlah perkalian antar skor X dan Y

$\sum x^2$: Jumlah kuadrat variabel X

$\sum y^2$: Jumlah kuadrat variabel Y

N : Jumlah responden

⁵⁵Sufri dan Feri Tiona Pasaribu, *Pengolahan data statistik menggunakan SPSS*, (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2023), 94.

Tabel nilai koefisien korelasi berikut dapat digunakan untuk mengetahui seberapa kuat atau lemah hubungan kedua variabel⁵⁶

Tabel 3. 4 Kategorisasi Kekuatan Hubungan

Rentang Koefisien	Kekuatan Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Cukup kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

⁵⁶Ibid.