



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan kesulitan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi menggunakan metode penelitian Deskriptif Kuantitatif. Penelitian Deskriptif merupakan dasar bagi semua penelitian. Penelitian Deskriptif dapat dilakukan secara kuantitatif agar dapat dilakukan analisis statistik (Sulistyo, 2006: 110).

#### **B. Variabel Penelitian**

Dalam setiap penelitian dapat memilih salah satu atau beberapa diantara banyak variabel bebas yang mempengaruhi variabel tergantung yang menjadi fokus penelitiannya. Variabel bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain, sedangkan variabel tergantung adalah variabel penelitian yang diukur dengan mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Azwar (2010).dalam penelitian ini variabel tersebut yaitu : Stres, suasana ramai/ berisik, perbedaan suhu udara, perbedaan lingkungan, jadwal tidur yang tidak teratur dan efek samping pengobatan.

#### **C. Definisi Operasional**

Definisi Operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang



dapat diamati. Azwar (2010). Definisi operasional dari variabel (Y) faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan kesulitan tidur adalah : a. Stres. Stres adalah ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual. b. Suasana ramai/berisik. Lingkungan yang tidak mendukung untuk tidur malam, seperti terlalu berisik. c. Perbedaan suhu udara, kondisi yang dapat dirasakan/keadaan panas atau dingnya udara. d. perubahan lingkungan sekitar . Lingkungan kurang kondusif maka akan terjadi kesulitan tidur. e. Jadwal tidur tidak teratur. Terlalu sering mengurangi tidur atau waktu tidur . d. Efek samping pengobatan. Efek samping pengobatan adalah adalah suatu dampak atau pengaruh yang merugikan dan tidak diinginkan, yang timbul sebagai hasil dari suatu pengobatan.

#### **D. Populasi, Sample, dan Teknik Sampling**

Populasi adalah keseluruhan penduduk atau individu yang dimaksudkan untuk diteliti. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama (Hadi, 2000). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Prodi Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang telah mengambil skripsi yang berjumlah 124 mahasiswa. Mengingat keterbatasan peneliti untuk menjangkau seluruh populasi, maka peneliti hanya meneliti sebagian dari populasi yang dijadikan sebagai subjek penelitian yang lebih dikenal dengan nama sampel. Sampel adalah sebagian



dari populasi yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi dan harus mempunyai paling sedikit satu sifat yang sama(Hadi, 2000).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel bertujuan atau purposive sample. melalui teknik sampel bertujuan atau purposive sample. peneliti memilih individu karena adanya tujuan tertentu berdasarkan ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakteristik tertentu. Secara statistika menganggap bahwa jumlah sampel yang lebih dari 60 subjek sudah cukup banyak.Azwar (2010).Oleh karena itu, peneliti mengambil sampel sebanyak 60 mahasiswa yang telah mengambil matakuliah skripsi di Psikologi dan Kesehatan Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Adapun karakteristik subjek penelitian yang digunakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Para mahasiswa dan mahasiswi fakultas Psikologi dan Kesehatan Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- b. Mahasiswa dan Mahasiswi yang telah mengambil skripsi
- c. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan

#### **E. Instrument Penelitian**

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala, yang mana selalu mengacu pada alat ukur aspek atau atribut afektif (Azwar, 2010).



1. Variabel (Y) Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan tidur

Menurut (Rafknowledge, 2004: 59) faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan tidur / Insomnia ringan atau hanya sementara biasanya dipicu oleh :

- a. Stres. Stres adalah ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual.
- b. Suasana ramai/berisik. Lingkungan yang tidak mendukung untuk tidur malam, seperti terlalu berisik.
- c. Perbedaan suhu udara, kondisi yang dapat dirasakan/keadaan panas atau dingnya udara.
- d. perubahan lingkungan sekitar . Lingkungan kurang kondusif maka akan terjadi kesulitan tidur.
- e. Jadwal tidur tidak teratur. Terlalu sering mengurangi tidur atau waktu tidur .
- d. Efek samping pengobatan. Efek samping pengobatan adalah adalah suatu dampak atau pengaruh yang merugikan dan tidak diinginkan, yang timbul sebagai hasil dari suatu pengobatan.

a. Alat Ukur

Alat ukur untuk variabel X dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan item kuesioner tipe pilihan dalam bentuk *Force choice*, yaitu bentuk pilihan hanya dengan dua alternatif, “ya” atau “tidak”. (Hadi, 2004: 181)

Tabel 3.1 *Blue Print* Faktor-Faktor Kecenderungan Kesulitan Tidur

No		Indikator
1.	Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan kesulitan tidur	Stres
		Suasana Ramai/Berisik
		Perubahan Suhu Udara
		Perubahan Lingkungan Sekitar
		Jadwal Tidur yang Tidak Teratur
		Efek Samping Pengobatan



## 2. Analisis Tambahan

### a Kesulitan tidur (Y)

Kesulitan tidur adalah keadaan saat individu merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun diawal.yang berlangsung beberapa hari atau beberapa minggu. Menurut(Rafknowledge, 2004: 59-60) kesulitan tidur dapat dilihat/ di ukur dari gejala-gejala kesulitan tidur/insomnia antara lain: a. Gejala fisik: Tidak tercapainya tidur nyenyak, merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran, sakit kepala dipagi hari, mata memerah, Mengantuk disiang hari. b. Gejala Psikis : Kesulitan berkonsentrasi, mudah marah.

### b. Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan menggunakan Skala *Likert* dengan alternatif pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS), melalui pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Pada pernyataan *favorable* nilai bergerak dari empat sampai satu. Pilihan Sangat Setuju (SS) diskor 4, Setuju (S) diskor 3, Kurang Setuju (KS) diskor 2, Tidak Setuju (TS) diskor 1, sebaliknya pada pernyataan *unfavorable* nilai bergerak dari satu sampai empat. Pilihan Sangat setuju (SS) diskor 1, Setuju (S) diskor 2, Kurang Setuju (KS) diskor 3, Tidak Setuju (TS) diskor 4.



Tabel 3.2 *Blue Print* Kesulitan Tidur

No	Dimensi	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Fisik	a. Tidak tercapainya tidur nyenyak	1,10,19	8,26	5
		b. merasa lelah dan tidak segar saat bangun	7,18,26	11,24	5
		c. Sakit kepala dipagi hari	6,20	2	3
		d. Mata memerah	2,25	29	3
2.	Psikologis	a. Kesulitan berkonsentrasi	13,21	3,17	4
		b. Mudah marah	5,14,27	22,30	5
		c. Mengantuk disiang hari	4,9,23	15,28	5
Jumlah			18	12	30

b. Validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian ini validitas yang akan digunakan adalah validitas isi. Validitas isi merupakan sejauh mana aitem-aitem yang ada dalam alat ukur sesuai dengan variabel yang akan diukur (Hadi, 2000). Validitas isi dalam penelitian ini diperoleh melalui konsultasi peneliti dengan dosen pembimbing skripsi sebagai *professional judgement*.

Uji reliabilitas skala ini menggunakan pendekatan konsistensi internal, yaitu *single trial administration* yang artinya menggunakan satu bentuk tes yang dikenakan sekali saja pada sekelompok subyek (Azwar, 2010). Teknik estimasi reliabilitas yang digunakan untuk skala kesulitan tidura adalah koefisien *alpha cronbach* dengan bantuan *SPSS*.



Kuesioner kesulitan tidur yang mencakup gejala-gejala kesulitan tidur terdiri dari 30 pernyataan. sebelum digunakan untuk penelitian pernyataan tersebut diuji terlebih dahulu kepada 30 orang responden dengan  $r$  table 0,30 yang menghasilkan nilai *alpha cronbach* 0,991. dari 30 pernyataan 25 valid di pertahankan, 5 pernyataan tidak valid di buang, sehingga terdapat 25 pernyataan yang digunakan.

#### **F. Analisis Data**

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Deskriptif Persentase dengan bantuan *SPSS versi 16 for Windows*. Metode ini digunakan untuk menguji variabel yang ada pada penelitian yaitu stres, suasana ramai/ berisik, perbedaan suhu udara, perbedaan lingkungan, jadwal tidur yang tidak teratur, efek samping pengobatan dan Kesulitan Tidur.