

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif korelasional yaitu penelitian yang terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat membutuhkan jawaban apa dan bagaimana. Rancangan penelitian ini bertujuan mencari hubungan antar variabel (Hidayat, 2012).

Pendekatan atau desain yang digunakan adalah *cross-sectional* (potong lintang) yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antar faktor-faktor resiko dengan efek cara pengumpulan data pada suatu saat. Subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukurannya dilakukan terhadap status karakter saja pada variabel saat pemeriksaan (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini bermaksud untuk melihat adanya hubungan antara variabel independen (kecemasan) dengan variabel dependen (kualitas tidur). Penelitian korelasi digunakan untuk menjelaskan sebab akibat antara dua variabel, yang mana antara variabel yang satu dengan variabel lainnya saling berhubungan (Sugiyono, 2012).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di PT Bumi Suksesindo Banyuwangi Jawa Timur .Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2021.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Sugiyono (2014) menyatakan populasi merupakan sekelompok subjek baik manusia, gejala, nilai, test dan benda-benda ataupun peristiwa. Populasi dalam penelitian adalah seluruh Pelaku Perjalanan PT Bumi Suksesindo, dan dikarenakan pada masa pandemic covid ini pelaku hanya 90 orang yang melakukan perjalanan.

2. Sampel

Sugiyono (2014) sampel merupakan sebagian yang diambil dari keseluruhan objek penelitian dan dianggap mewakili populasi. Penentuan jumlah sampel dengan mengambil semua karyawan yang melakukan perjalanan sebanyak 90 Orang.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2014). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan mengambil semua sampel yang terdapat dalam populasi sehingga sampel tersebut bisa mewakili karakteristik populasi (Notoatmodjo, 2012).

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah bentuk dari segala sesuatu yang telah ditetapkan oleh peneliti dan memiliki variasi tertentu, untuk kemudian dipelajari serta diteliti sehingga akan menghasilkan suatu kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2014).

Variabel Bebas (*Independent*) pada penelitian ini adalah kecemasan, sedangkan variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah kualitas tidur .

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan pendeskripsian variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu obyek atau fenomena (Hidayat, 2012). Dan definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Katagori	Skala
Kecemasan	Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.	Kuesioner Skala <i>Zung Self Anxiety Rating Scale (Z-SAS)</i>	1. Skor 20-44 : kecemasan ringan 2. Skor 45-59 : kecemasan sedang 3. Skor 60-74 : kecemasan berat 4. Skor 75-80 : kecemasan panik	Ordinal
Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas	Kuesioner Skala <i>Pirtzburg Sleep Quality Index (PSQI)</i>	a. < 5 kualitas tidur baik b. > 5 kualitas tidur buruk	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2014) instrumen penelitian merupakan alat untuk mengukur, mengobservasi, dan digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data serta mengukur nilai variabel yang akan diteliti dengan tujuan menghasilkan data yang akurat. Pada penelitian ini menggunakan dua instrument penelitian yaitu :

1. untuk mengukur kecemasan. Instrumen penelitian pada variabel bebas menggunakan kuesioner skala Z-SAS (*Zung Self-Anxiety Rating Scale*) yang disusun dengan indikator sebagai berikut:

Tabel 3.2. Kisi-kisi Kuesioner Kecemasan Skala Z-SAS

Indikator	Pernyataan	Jumlah
Perasaan	1,2,3,4,5	5
Keluhan	6,7,8,9,10,11,12,13, 14,15,16,17,18,19,20	15
Total		20

2. Instrumen yang kedua untuk menilai kualitas tidur yaitu menggunakan kuesioner PSQI (Babson, *et.al.* 2012), berisi 9 pernyataan, yang berisi 7 indikator yang meliputi: (1) Kualitas tidur, (2) Latensi tidur, (3) Durasi tidur, (4) Efisiensi kebiasaan tidur, (5) Gangguan tidur, (6) Penggunaan obat tidur, (7) Disfungsi tidur di siang hari.

Tabel 3.3. Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur PSQI

Indikator	Pernyataan	Jumlah
Kualitas Tidur	6	1
Letensi \tidur	2	1
Durasi Tidur	4	1
Efisiensi kebiasaan tidur	1,3,4	3
Gangguan tidur	5b-5j	1
Penggunaan obat tidur	7	1
Disfungsi tidur di siang hari	8	1
Total		9

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian ini, uji validitas instrumen yang digunakan tidak perlu diujicobakan karena disamping jenis pertanyaannya untuk variabel terikat dengan jenis pertanyaan terbuka “Ya” dan “Tidak”, dan instrumen untuk kecemasan menggunakan instrumen yang sudah baku yaitu: Skala Z-SAS, yang yang diadopsi dari buku “Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi”

dari Hawari (2016).Bebitu pula untuk untuk Variabel kualitas tidur melalui kuesioner skala PSQI sudah teruji untuk validitasnya.

H. Etika Penelitian

Sebelumnya peneliti terlebih dahulu harus mendapatkan rekomendasi dari institusinya untuk mengajukan permohonan izin penelitian kepada institusi atau lembaga tempat penelitian. Setelah mendapatkan persetujuan barulah peneliti melakukan penelitian dengan menekankan etika-etika dalam penelitian, berikut merupakan etika yang harus dipahami oleh seorang peneliti yaitu meliputi (Notoatmodjo, 2012):

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Surat persetujuan ini diberikan kepada responden yang berisi judul serta manfaat penelitian untuk ditanda tangani yang menyatakan calon responden tersebut bersedia menjadi responden penelitian, tetapi jika responden menolak persetujuan, maka peneliti tidak boleh memaksa dan tetap menjaga hak-hak calon responden.

Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden.

Beberapa informasi yang harus ada dalam *informed consent* tersebut antara lain: partisipasi responden, tujuan dilakukan penelitian, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah

yang terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi, dan lain-lain.

2. Tanpa Nama (*Anomity*)

Untuk menjaga privasi dan hak-hak responden serta kerahasiaan dari responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden, namun memberikan kode pada responden.

3. Kerahasiaan (*Confidentialy*)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi dan data yang diambil dari responden akan dijaga kerahasiaanya, kecuali pada kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil penelitian.

I. Pengolahan dan Analisa Data

Setelah data berhasil terkumpulkan, tindakan selanjutnya adalah mengolah data dan menyusun ke dalam pola agar isi-isi yang terdapat dalam data penelitian tersusun jelas dan mudah dipahami. Adapun tahapan- tahapan dalam pengolahan data, yaitu antara lain:

1. Pengolahan Data

Menurut Hidayat (2012) pengolahan data adalah kegiatan meringkas dan menyajikan data yang telah didapat dari instrumen penelitian. Pengolahan data meliputi sebagai berikut ini yaitu :

a. Memeriksa data (*Editing*)

Suatu upaya pengecekan atau pengoreksian data yang telah dikumpulkan, karena kemungkinan data yang masuk mempunyai resiko kekeliruan. Tujuan dari *editing* sendiri bersifat koreksi yaitu untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat dalam pencatatan dalam tahap pengumpulan data dan setelah data terkumpul.

b. *Scoring*

Merupakan pemberian skor pada data yang dianalisis. *Scoring* data dilaksanakan pada:

- 1) Variabel kecemasan melalui kuesioner Skala Z-SAS yaitu pada jawaban 1-4, 1 (tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu), rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan antara lain: Skor 20-44 : kecemasan ringan, Skor 45-59 : kecemasan sedang, Skor 60-74 : kecemasan berat, Skor 75-80 : kecemasan panik.
- 2) Variabel kualitas tidur melalui kuesioner skala PSQI yaitu pada jawaban 0 – 3 sesuai pedoman penilaian kualitas tidur. Total skor diperoleh 21 point.

c. *Coding*

Merupakan pemberian kode yang berupa angka-angka atau huruf-huruf yang memberikan identitas pada suatu informasi atau data yang dianalisis. *Coding* dilaksanakan pada:

- 1) Variabel kecemasan yaitu kecemasan ringan diberikan *coding* 1, kecemasan sedang diberikan *coding* 2, kecemasan berat diberikan

coding 3, kecemasan panik diberikan *coding* 4.

2) Variabel kualitas tidur, buruk diberikan koding 0, baik diberikan *coding* 1.

d. *Tabulating*

Kegiatan membuat tabel-tabel yang berisikan data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan.

e. *Entry data*

Kegiatan memasukan data ke komputer dengan menggunakan aplikasi program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 21 for Windows.

a. *Processing*

Dalam kegiatan ini jawaban dari responden yang telah diterjemahkan menjadi bentuk angka, selanjutnya mudah dianalisis.

b. *Cleaning*

Kegiatan ini merupakan kegiatan pembersihan data dengan cara pemeriksaan kembali data yang sudah dientry, apakah ada kesalahan atau tidak. Pemeriksaan ini meliputi pemeriksaan ulang terhadap data, pengkodean, *scoring*.

2. Analisis Data

Sugiyono (2014) menyatakan analisa data adalah kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti serta melakukan perhitungan untuk

menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

a. Analisis Univariat

Analisa data ini digunakan terhadap tiap variabel dari penelitian dan pada analisis ini umumnya hanya menghasilkan distribusi presentasi dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010).

Adapun analisis univariat ini menggunakan rumus distribusi frekuensi yaitu dengan rumus:

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = besarnya persentase

n = jumlah skor responden

N = jumlah skor maksimal dari item

b. Analisa Bivariat

Analisis data ini digunakan untuk mengukur tingkat asosiasi atau untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel dependen (terikat) dan variabel independen (bebas) (Sugiyono, 2014). Adapun uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan Korelasi *Kendal Tau* digunakan untuk mencari hubungan dan menguji hipotesis antara dua variabel atau lebih, bila datanya berbentuk ordinal atau rangking (Sugiyono, 2007). Adapun rumus *Kendal Tau* adalah:

$$\tau = \frac{n_c - n_d}{n(n-1)/2}$$

Keterangan:

n = jumlah data

Interpretasi dari uji *Kendal Tau* adalah hipotesis diterima bila taraf signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi $P = 0,05$ n = Jumlah pasangan rank untuk *Spearman's* ($5 < n < 30$)

J. Jalannya Penelitian

Penelitian dilaksanakan meliputi beberapa tahapan penelitian yang meliputi:

1. Tahap Permulaan

Tahap permulaan, langkah-langkah yang dilakukan peneliti antara lain:

- a. Peneliti meminta izin mengambil data di PT Bumi Suksesindo Banyuwangi.
- b. Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui jumlah pelaku perjalanan .
- c. Peneliti menentukan sampel penelitian
- d. Peneliti menyusun instrumen penelitian.
- e. Peneliti membuat tabel kerja penelitian.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, langkah-langkah yang dilakukan peneliti ialah:

- a. Menyusun rencana penelitian di PT Bumi Suksesindo Banyuwangih.
- b. Menyiapkan surat izin penelitian dari institusi pendidikan jika ditanyakan sewaktu-waktu,
- c. Mempersiapkan instrumen penelitian yaitu kuesioner Skala Z-SAS dan kuesioner Skala PSQI.

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2021 di PT Bumi Suksesindo. Setelah peneliti mendapatkan persetujuan, peneliti menentukan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dimana peneliti memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

Langkah pelaksanaan penelitian meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

- a. Sebelum diberikan kuesioner terlebih dahulu responden diberikan pengantar kesediaan menjadi responden, jika berkenan selanjutnya diisi identitas dan ditandatangani responden.
- b. Peneliti membagikan kuesioner penelitian Skala Z-SAS untuk mengukur kecemasan dan kuesioner Skala PSQI untuk mengukur kualitas tidur.
- c. Peneliti meneliti kelengkapan kuesioner penelitian, apabila ada yang belum terisi peneliti memberikan kesempatan responden untuk mengisi, setelah terisi semua jawaban responden diadakan rekapitulasi data penelitian.
- d. Setelah diperoleh data dilanjutkan dengan proses *editing, scoring, coding, tabulating, entry data, processing* dan *cleaning*.

4. Tahap Pelaporan

Tahap akhir ini bila data telah terkumpul, peneliti menganalisis data yang telah dilakukan, dengan menggunakan program pengolahan *SPSS Versi 21* dan menginterpretasikan data yang diperoleh. Setelah itu peneliti membuat laporan hasil dan pembahasannya, dan dikonsultasikan ke Dosen Pembimbing I maupun II dan selanjutnya dilakukan seminar hasil penelitian.