

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis pendekatan kuantitatif komparatif. Pendekatan ini merupakan metode untuk membandingkan dua perlakuan atau lebih dari satu variabel, atau beberapa variabel sekaligus.¹ Metode ini bertujuan untuk membandingkan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan tiga kelompok yang homogen (kelompok program studi, angkatan dan jenis kelamin).²

B. Lokasi Penelitian

Lokasi pada penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, yakni kampus 1 dengan alamat di Jl. A Yani km 4,5 Kebun Bunga Kecamatan Banjarmasin, dan kampus 2 yang beralamat di Jalan Pandaran, kelurahan Gutung Manggis, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

¹ Sugiyono Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D," *Bandung: Alfabeta*, 2016, 1–11. 36

² Amruddin Dipo Wicaksono dkk., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, pertama (sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022), 8.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan tempat dimana objek (variabel) berada atau melekat.³ Adapun yang menjadi subjeknya ialah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dari hasil yang di dapat sementara yaitu angkatan 2017, 2018, 2019, 2020 yang merupakan mahasiswa semester akhir.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan permasalahan yang di teliti.⁴ Dalam penelitian ini terdapat variabel, variabel di bagi menjadi 2 variabel yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) yaitu sebagai berikut :

- a. Program Studi, Angkatan, Jenis Kelamin sebagai variabel bebas (X)
- b. Kualitas Tidur sebagai variabel terikat (Y)

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah Keseluruhan Gejala/Satuan yang di teliti.⁵ populasi adalah keseluruhan objek di mana terdapat beberapa narasumber atau informan yang dapat memberikan informasi tentang masalah yang

³ Muslich Ansori dan Sri Iswati, *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2* (Surabaya: Airlangga University Press, 2020), 115.

⁴ Muslich Ansori dan Sri Iswati, 116.

⁵ Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Surabaya: Zifatama Publishing, 2016), 104.

berhubungan dengan penelitiann yang akan di lakukan⁶. Berdasarkan data yang di peroleh terdapat data populasi yang di dapat pada penelitian ini yaitu 731 mahasiswa terhitung dari semester 7 dan seterusnya di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin Berikut merupakan Jumlah populasi mahasiswa Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berdasarkan data UTIPD UIN Antasari Banjarmasin.

TABEL 3.1 JUMLAH POPULASI MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Jurusan	Angkatan	Laki laki	Perempuan	Jumlah mahasiswa
Psikologi Islam	2017	6	16	22 Mahasiswa
	2018	15	41	56 Mahasiswa
	2019	19	82	101 Mahasiswa
	2020	17	84	101 Mahasiswa
Studi Agama Agama	2017	2	1	3 Mahasiswa
	2018	3	4	7 Mahasiswa
	2019	13	2	15 Mahasiswa
	2020	13	14	27 Mahasiswa
Aqidah dan Filsafat Islam	2017	4	3	7 Mahasiswa
	2018	12	5	17 Mahasiswa
	2019	19	24	43 Mahasiswa
	2020	25	14	39 Mahasiswa
Ilmu Alquran dan Tafsir	2017	17	9	26 Mahasiswa
	2018	24	21	45 Mahasiswa
	2019	71	44	115 Mahasiswa
	2020	46	61	107 Mahasiswa
Jumlah Populasi		306 Orang	425 Orang	731 Mahasiswa

Sumber : UTIPD UIN Antasari Banjarmasin

⁶ *Metodologi Penelitian* (Jogjakarta: KBM Indonesia, 2021), 43.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian kecil dari populasi yang ingin di teliti.⁷ Penelitian ini menggunakan teknik non-probability *sampling* dan menggunakan metode *purposive sampling*. Menurut sugiono, *non-probability sampling* adalah teknik dengan pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur anggota populasi yang di pilih untuk menjadi sampel.⁸ *Purposive sampling* adalah Metode yang berfokus pada sampel yang dipilih, kelompok yang memiliki spesifik dari peneliti dan tujuan tertentu. Berdasarkan tabel yang telah ditetapkan yaitu Isaac dan Michael dengan derajat kepercayaan yang dipakai pada penelitian ini yaitu dengan taraf kesalahan 10% (jumlah sampel 199) dengan besaran populasi 731 mahasiswa, maka pada penelitian ini sampel yang di dapatkan digenapkan menjadi 200 mahasiswa.

Pada penelitian ini terdapat kriteria yang di butuhkan, sebagai berikut :

- a. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin
- b. Bersedia Menjadi Responden
- c. Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir atau Skripsi
- d. Mulai dari semester 7 dan seterusnya (angkatan 2017-2020)

⁷Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2014), 150.

⁸ sugiyono *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 84.

E. Data dan Sumber Data

1. Data

Data ialah hasil catatan peneliti, baik berupa angka maupun fakta.⁹ pada penelitian ini adalah data kuantitatif, adapun data di dalam penelitian ini adalah mengenai perbedaan Kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan program studi, angkatan, jenis kelamin.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian adalah sumber subjek dari mana data dapat di peroleh.¹⁰ Penelitian ini menggunakan data primer yang di peroleh melalui metode angket/kuesioner yang di berikan kepada responden dan di kumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber pertama¹¹ penelitian ini menggunakan data primer yang di peroleh dari subjek atau responden dalam bentuk skala pengukuran yang sudah terstandar untuk mengukur kualitas tidur. Sementara itu, data sekunder yang di gunakan adalah berupa buku, artikel, referensi, atau literatur lain yang berkaitan dengan penelitian ini.

⁹ Lijan Sartono Sinambela Sinambela, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori Dan Praktik*, edisi 1 (Depok: Rajawali Pers, 2021), <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=12347.166>

¹⁰ F. Nurlan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (CV. Pilar Nusantara, 2019), <https://books.google.co.id/books?id=OXYqEAAAQBAJ>, 74.

¹¹ Nurlan 74.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan proses dalam sebuah penelitian dan merupakan bagian yang penting.¹² Teknik yang di pakai di dalam penelitian ini adalah penyebaran kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah di rumuskan sebelumnya dimana responden akan mencatat jawaban mereka, biasanya dalam alternatif yang di definisikan dengan jelas.¹³ Pengumpulan data kualitas tidur diperoleh dari pengisian kuesioner. Pengisian kuesioner PSQI dilakukan oleh responden.

Busyee, Reynolds, Monk, et al. Membagi penilaian PSQI di bagi menjadi kualitas tidur baik dan buruk yang mencakup 7 ranah, yaitu kualitas subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur siang hari.¹⁴ Jawaban dari masing masing soal memiliki skor 0-3 dan setiap jenis pertanyaan memiliki cara perhitungan yang berbeda beda. Pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya diklasifikasikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir <5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur baik dan jika skor akhir >5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk. Berikut cara penilaian skor kualitas tidur berdasarkan 7 komponen di jelaskan pada tabel berikut:

¹² Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian*, 28.

¹³ Dipo Wicaksono dkk., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 73.

¹⁴ Buysse et al., "Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research.," 1989.

TABEL 3.2 CARA PERHITUNGAN SKOR (PITTSBURG SLEEP QUALITY INDEX)

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu	0 1

SAMBUNGAN TABEL 3.2

			2x Seminggu >3x Seminggu	2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
		8	Tidak Antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
			Besar	3
		7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan: Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

Baik : ≤ 5

Buruk : > 5

G. Instrumen Penelitian

Di dalam psikologi, instrumen penelitian digunakan untuk mengungkap data mengenai variabel atau atribut psikologis.²⁰ Instrumen penelitian berperan penting pada upaya mendapatkan data yang memiliki akurasi serta bisa dipercaya.²¹ Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang di gunakan dalam penelitian, yaitu alat yang di gunakan untuk mengukur fenomena (variabel) yang di amati.¹⁵ Instumen yang di gunakan pada penelitian ini adalah kuesioner online *Google Form*.

Penelitian ini menggunakan instrumen yang terstandar untuk mengukur variabel kualitas tidur, yaitu kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) adalah instumen yang digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang, Instrumen pada penelitian ini adalah adaptasi dari Pittsburgh Sleep Quality Index yang di kembangkan oleh Buysse et al.(1989).¹⁶ Instrumen tersebut tersedia dalam bahasa inggris, kuesioner kemudian diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia. Penelitian ini mengacu pada penelitian Destiana Agustin yang berjudul “ Faktor Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon” instrumen di gunakan tanpa perubahan karena konteks penelitian serupa, dan PSQI telah terbukti valid serta reliabel.¹⁷

¹⁵Nurlan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 87.

¹⁶ Buysse et al., “Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research.,” 1989.

¹⁷Agustin, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta.”43

TABEL 3.3 BLUEPRINT SKALA KUALITAS TIDUR (PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX)

No	Aspek	Pernyataan	Jumlah
1	Kualitas Tidur subjektif	9	1
2	Latensi Tidur	2,5a	2
3	Gangguan Saat tidur	5b-j	9
4	Durasi Tidur	4	1
5	Efisiensi tidur	1,3,4	3
6	Penggunaan Obat Tidur	6	1
7	Disfungsi Aktifitas di Siang Hari	7,8	2
Total			19

H. Desain Penelitian

1. Validitas

Istilah validitas sendiri diambil dari bahasa latin *validus*, “strong”, yang artinya kuat. Menurut Last (2000: 184) validitas penelitian merupakan sejauh mana kepercayaan dari penarikan kesimpulan yang diambil dalam suatu penelitian.¹⁸ Validitas adalah sebuah uji coba yang dilakukan pada pertanyaan penelitian dengan tujuan untuk melihat sejauh mana responden memahami pertanyaan yang di ajukan oleh peneliti.¹⁹ Suatu kuesioner dapat di nyatakan valid jika ia mampu mengukur ataupun mengungkapkan apa yang hendak di ukur oleh kuesioner tersebut, agar dapat di ketahui validitas suatu instrumen maka bisa di pakai koefisien korelasi dengan menggunakan Product momen sebagai berikut.

¹⁸ Adhi Kusumastuti, Ahmad Mustamil Khoiron, Taofan Ali Achmadi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Deepublish: 2020),75

¹⁹ Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian*, 31.

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

r_{xy} = Koefisien Korelasi

$\sum x_1$ = Jumlah Skor *Item*

$\sum y_1$ = Skor Total (Seluruh item)

n = Jumlah Responden

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sebuah uji coba yang dilakukan pada pertanyaan penelitian dengan tujuan untuk melihat sejauh mana responden memahami pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, biasanya sebagai koefisien, semakin tinggi koefisien maka reliabilitas atau konsistensi jawaban responden tinggi.²⁰ Suatu skala atau kuesioner bisa dinyatakan reliabel, handal atau teruji apabila jawaban yang diberikan responden terhadap pernyataan yang ada di dalam kuesioner konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas instrumen atau skala yang ada di penelitian menerapkan rumus *Alpha* di sebabkan kuesionernya berbentuk uraian. Adapun rumus *Alpha* adalah sebagai berikut.

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum s_j^2}{s_x^2} \right)$$

α = Koefisien realibilitas *Alpha*

k = Jumlah item pertanyaan

s_j^2 = Varian Butir soal

²⁰ Syafrida Hafni Sahir, 33.

s_x^2 = Varian skor total

I. Teknik Pengelolaan Data dan Analisa Data Penelitian

1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data adalah pengolahan data setelah informasi yang di perlukan di dapatkan.

- a. *Editing*, yaitu peneliti memverifikasi kejelasan dan kelengkapan data yang di dapatkan dari jawaban skala yang di kumpulkan.
- b. *Scoring*, peneliti menyajikan skor atau nilai yang ada pada setiap item dalam skala.
- c. *Tabulating*, peneliti memastikan hasil penelitian atau skoring pada tabel berdasarkan skala yang telah di jawab responden.
- d. Interpretasi data penelitian, peneliti menerjemahkan makna atau arti dari data yang sudah di peroleh untuk memenuhi rumusan masalah yang di ajukan.

2. Analisa Data

Analisis data ialah data yang sudah di olah sehingga hasil yang di peroleh mudah di mengerti oleh pembaca penelitian, analisis data berupa informasi hasil olah data, penegelompokan hasil oleh dari pengolahan data, meringkas hasil olah data sehingga membentuk suatu kesimpulan penelitian.²¹ Adapun penggunaan statistik pada penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data dalam penelitian, menyusun data, menyajikan

²¹Syafrida Hafni Sahir, 37.

data, menganalisis data yang berbentuk bilangan atau angka. Pada penelitian ini akan di analisis mengenai perbedaan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan Program Studi, Angkatan, dan Jenis Kelamin, maka peneliti menggunakan teknik uji *Descriptive Statistics*, *Kruskal-Wallis* dan *Uji Man Whitney/U Test* ini menggunakan software SPSS versi 25 For Windows.

J. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang di laksanakan di dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Tahap Pendahuluan
 - a. Tahap penyusunan proposal penelitian dan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi.
 - b. Pelaksanaan seminar proposal penelitian skripsi
2. Tahap Persiapan
 - a. Melaksanakan bimbingan atau konsultasi kepada dosen pembimbing secara periodik atau mengoreksi naskah skripsi.
 - b. Menentukan perangkat ukur atau skala penelitian berkonsultasi dengan Profesional judgment.
 - c. Membuat surat izin riset
3. Tahap pelaksanaan
 - a. Menyebarkan skala atau kuesioner penelitian.

- b. Melakukan penyusunan, analisis dan memaknai atau interpretasi data dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS ver 25.

4. Tahap Analisis dan Penyusunan Laporan

- a. Menganalisis data yang telah di susun.
- b. Membuat laporan hasil penelitian dan pembahasannya secara keseluruhan.
- c. Berkonsultasi mengenai penyusunan hasil penelitian.
- d. Melakukan uji plagiasi pada naskah skripsi.
- e. Hasil penelitan siap untuk di ujikan pada munaqasyah skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.