

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan desain penelitian dengan pendekatan secara kuantitatif dengan analitik korelasional untuk mengetahui hubungan satu variabel dengan variabel lainnya dengan menggunakan pengukuran melalui pengisian kuesioner survei. Model pendekatan yang digunakan adalah *cross-sectional* yaitu pendekatan dengan cara observasi atau pengumpulan data sekali saja. Rujukan utama dalam penggunaan desain ini adalah mahasiswa yang aktif organisasi dalam ruang lingkup Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang.

3.2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di ruang lingkup Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang aktif organisasi dalam ruang lingkup Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang dengan teknik pengambilan sampel *probability sampling* sesuai dengan kualitas dan karakteristik yang sudah ditetapkan peneliti, menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria Inklusi yang dipakai untuk penelitian ini, diantaranya :

- 1) Mahasiswa yang aktif dalam organisasi dan terdaftar dalam surat keputusan kepengurusan dalam himpunan setiap program studi, BEM dan DPM.
- 2) Sedang menjalani sebagai kepengurusan dalam himpunan setiap program studi, BEM dan DPM pada periode tahun ini (2024 – 2025).
- 3) Menyetujui dan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian.

Kriteria Eksklusi yang dipakai untuk penelitian ini, diantaranya :

- 1) Mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi, baik terdaftar ataupun tidak terdaftar dalam surat keputusan kepengurusan dalam himpunan setiap program studi, BEM dan DPM.
- 2) Mahasiswa yang aktif dalam organisasi tetapi sudah memiliki penyakit penyerta yang berpengaruh terhadap kualitas tidur atau konsentrasi belajar bahkan keduanya.

3.4. Teknik Sampling dan Besar Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah subjek yang sesuai dengan penelitian ini, yaitu mahasiswa yang aktif organisasi, dimana jumlahnya mencapai 561 mahasiswa. Dengan demikian, sampel yang diambil berdasarkan perhitungan tabel penentuan sampel yang dikembangkan oleh Stephen Isaac dan Willian B.Michael dengan derajat kepercayaan 95%, yaitu 213 mahasiswa. Menghindari adanya kesalahan data selama proses penelitian, maka jumlah sampel ditambah 10% sehingga diperoleh hasil 234 responden yang sesuai dengan jumlah sampel dalam penelitian. Tabel 3.1. Rincian jumlah sampel mahasiswa yang aktif organisasi di ruang lingkup Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang

Jenis Organisasi	Jumlah Sub Populasi	Jumlah Sampel
Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM)	81	52
Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM)	60	17
Himpunan Mahasiswa PGSD Penjas (HMP Penjas)	106	13
Himpunan Mahasiswa Pembangun Negeri-PGSD (Himanguni)	80	42
Himpunan Mahasiswa Ners-S1 Keperawatan (Himangers)	82	41
Himpunan Mahasiswa Industri Pariwisata (Hima Inpar)	152	69

Total Jumlah	561	234
---------------------	------------	------------

3.5. Desain Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel adalah cara peneliti untuk menentukan alat atau instrumen penelitian, dimana akan menjadi acuan dalam menentukan pengolahan data yang akan digunakan sehingga akan memudahkan peneliti dalam melakukan pengumpulan data (Zainuddin, 2020).

Tabel 3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah pengukuran keadaan tidur seseorang yang dinilai dari beberapa aspek, seperti: 1. Kualitas tidur subjektif 2. Latensi tidur 3. Durasi tidur 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) dengan menjumlahkan nilai pada 7 komponen yang memiliki nilai berkisar 0 (sangat baik) sampai 3 (sangat buruk) di setiap komponennya.	Numerik (Rasio)	Semakin rendah skor PSQI maka semakin baik kualitas tidur suatu individu dan semakin tinggi skor PSQI maka semakin buruk kualitas tidur individu. Penentuan kualitas tidur tersebut dengan cara menjumlahkan semua hasil skor seluruh komponen, kemudian dikategorikan menjadi :

	7. Disfungsi di siang hari			<ul style="list-style-type: none"> • Baik : ≤ 5 • Buruk : > 5
Konsentrasi Belajar	Konsentrasi belajar adalah suatu penilaian terhadap konsentrasi seseorang untuk belajar yang meliputi beberapa aspek terhadap mahasiswa yang aktif di organisasi.	Kuesioner konsentrasi belajar dengan 22 pertanyaan. Terdapat dua arameter yang digunakan, yaitu berkisar 0 (tidak pernah) sampai 3 (selalu) dan 0 (selalu) sampai 3 (tidak pernah) di setiap komponennya.	Numerik (Rasio)	<p>Semakin rendah skor kuesioner maka semakin baik konsentrasi belajar suatu individu dan semakin tinggi skor kuesioner maka semakin buruk konsentrasi belajar individu.</p> <p>Penentuan konsentrasi belajar tersebut dengan cara menjumlahkan semua hasil skor seluruh komponen, kemudian dikategorikan menjadi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baik : $0 - \leq 22$ • Cukup : $23 - 44$ • Buruk : $> 45 - 66$

3.6. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua kuesioner, yaitu :

1. Kuesioner kualitas tidur

Instrumen penelitian kualitas tidur yang digunakan adalah kuesioner baku yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner ini disusun terdiri dari 2 bagian, yaitu data umum dan bagian pertanyaan kualitas tidur yang dialami. Validitas dari PSQI pun sudah teruji. Kuesioner ini mengkaji 7 komponen dalam kualitas tidur, seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi tidur pada siang hari. Pengukuran setiap dimensi sudah tersebar dalam beberapa pertanyaan sesuai standar bakunya. Tiap komponen memiliki nilai berkisar 0 – 3. Nilai dari setiap komponen kemudian akan dijumlahkan menjadi skor secara global 0-21 dengan skor ≤ 5 kategori baik dan skor $> 5 - 21$ kategori buruk. Kuesioner ini sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan sudah diuji validitas dengan hasil $\geq 0,4$ sehingga dinyatakan valid. Kuesioner ini pun sudah diuji reliabilitas dengan nilai $\geq 0,60$ dimana jika semakin mendekati angka 1 nilai *Alpha Cronbach*, maka semakin baik instrumen pengukurannya (Sari, 2017).

2. Kuesioner konsentrasi dalam pembelajaran

Instrumen penelitian konsentrasi dalam pembelajaran menggunakan kuesioner Nanda,2022 (Nanda Aini Zulfa, 2022). Kuesioner ini berisi pertanyaan mengenai penilaian konsentrasi belajar. Kuesioner ini sudah teruji validitas dan reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Juli 2024 sebanyak 33 responden mahasiswa yang aktif organisasi. Pengujian validitas ini menggunakan *Pearson's Correlation*. Indikator dapat dinyatakan valid apabila r hitung lebih besar dari r tabel ($r \text{ hitung} > 0,361$). Indikator dapat dikatakan valid pun dengan melihat $p=\text{value}$ yang dimiliki, dimana dapat dikatakan valid jika $p=\text{value} < 0,05$. Kuesioner ini terdiri dari 32 pertanyaan, terdapat 22 pertanyaan yang valid (nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31 dan 32) serta 10 pertanyaan yang tidak valid (nomor 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 24, dan 29). Pertanyaan yang

tidak valid dibuang atau tidak digunakan pada kuesioner penelitian selanjutnya. Kuesioner ini pun dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan banuan *Cronbach Alpha*. Indikator dapat dikatakan reliabel jika *Cronbach Alpha* > 0,60. Hasil uji reliabilitas didapatkan nilai *Cronbach Alpha* 0,753. Nilai tersebut lebih besar dari 0,6 sehingga instrumen ini dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

3.7. Prosedur Penelitian

Penelien ini dilakukan kepada mahasiswa yang aktif organisasi di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang sejak Senin, 23 September 2024 – Rabu, 16 Oktober 2024. Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa proses tahapan yang dilalui sesuai tahapannya, yaitu sebagai berikut :

1. Tahap pertama

Penelitian dimulai dengan pemilihan sampel yang digunakan sesuai dengan judul yang ditentukan. Di Universitas Pendidikan Indonesia terdapat 8 fakultas dan 5 kampus daerah. Salah satu kampus daerah yang diambil adalah kampus daerah di Sumedang. Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang menjadi pilihan untuk proses penelitian dikarenakan terdapat keunikan tersendiri di kampus daerah ini. Kampus Sumedang memiliki berbagai program studi baik dalam segi pendidikan dan non pendidikan yang diakumulasikan menjadi 4 program studi, yaitu PGSD, PGSD Penjas, S1 Keperawatan dan Industri Pariwisata. Dari berbagai program studi yang ada, diambil mahasiswa yang aktif organisasi, dimana tergabung dalam organisasi mahasiswa yang berada dalam ruang lingkup UPI Kampus Sumedang untuk dijadikan subjek penelitian.

2. Tahap kedua

Setelah dilakukan pemilihan subjek penelitian, maka dilanjutkan dengan penjelasan penelitian kepada subjek penelitian. Dikarenakan subjek penelitian sudah dewasa, mereka sudah bisa menentukan jawaban sesuai dengan yang dirasakannya, maka mereka berhak menentukan hasil *informed consent* secara sukarela untuk mengikuti penelitian ini.

3. Tahap ketiga

Subjek penelitian yang digunakan diperhitungkan dengan 2 jenis kuesioner penelitian dengan jangka waktu pengisian kurang lebih 15 – 30 menit.

4. Tahap keempat

Dalam tahap ini, subjek penelitian mengisi kuesioner dengan melalui media *google form* dan dibagikan melalui grup *whatsapp*. Proses pengisian kuesioner ini dilakukan dalam jangka waktu 24 hari dengan proses pengontrolan di setiap harinya.

3.8. Teknik Analisa Data

Analisis statistik data menggunakan JASP 0.18.3.0 secara signifikan dengan penetapan $p < 0,05$. Analisis yang digunakan adalah analisis korelasi untuk menentukan hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar terhadap mahasiswa yang aktif organisasi. Data dalam penelitian dapat berupa data yang normal dan tidak normal. Data normal adalah data yang memiliki hasil *p-value* $> 0,05$ dan data tidak normal adalah data yang memiliki hasil *p-value* $< 0,05$. Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Shapiro – Wilk*, data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data dalam bentuk normal dikarenakan *p-value* = 0,651 $> 0,05$. Hasil data yang normal menunjukkan bahwa uji korelasi yang dilakukan berupa *Pearson's Correlation*.

Tabel 3.3. Uji Normalitas

Shapiro-Wilk Test for Multivariate Normality	
Shapiro-Wilk	p
0.995	0.651

3.9. Etika Penelitian

Etika adalah ilmu yang menjelaskan hak dan kewajiban manusia di suatu kelompok. Etika penelitian merupakan suatu panduan berupa aturan yang berlaku terkait penelitian yang melibatkan peneliti, orang yang diteliti dan masyarakat yang sedang dalam penelitian (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini sudah dilakukan uji etik penelitian yang dikeluarkan dan disahkan oleh Komisi Etik Bidang Kesehatan

Badan Riset dan Inovasi Nasional dengan nomor usulan 24082024000005 sejak 23 September 2024.

Etika penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. *Informed Consent*

Peneliti memberikan lembar persetujuan responden yang ditujukan kepada mahasiswa yang aktif organisasi agar responden dapat mengerti maksud dan tujuan diadakannya penelitian ini. Responden yang dapat dijadikan sampel adalah mereka yang bersedia dan menandatangani lembar persetujuan tersebut.

2. *Anonymity*

Peneliti memberikan jaminan mengenai kerahasiaan identitas dan data yang sudah diberikan responden kepada peneliti dengan cara tidak memberikan data tersebut kepada siapapun dan data yang digunakan dalam penelitian ini akan menggunakan kode namanya.

3. *Confidentiality*

Peneliti memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi ataupun masalah lain yang muncul dalam penelitian.

4. *Self Determination*

Peneliti memberikan kebebasan terkait ketersediaan dalam menjadi responden untuk mengikuti penelitian secara sukarela tanpa ada paksaan atau pengaruh dari pihak manapun. Responden yang bersedia mengikuti penelitian dibuktikan dengan ketersediaan menandatangani lembar persetujuan sebagai responden.

5. *Veracity*

Peneliti ini memiliki sifat jujur antara peneliti, responden dan data yang diberikan.

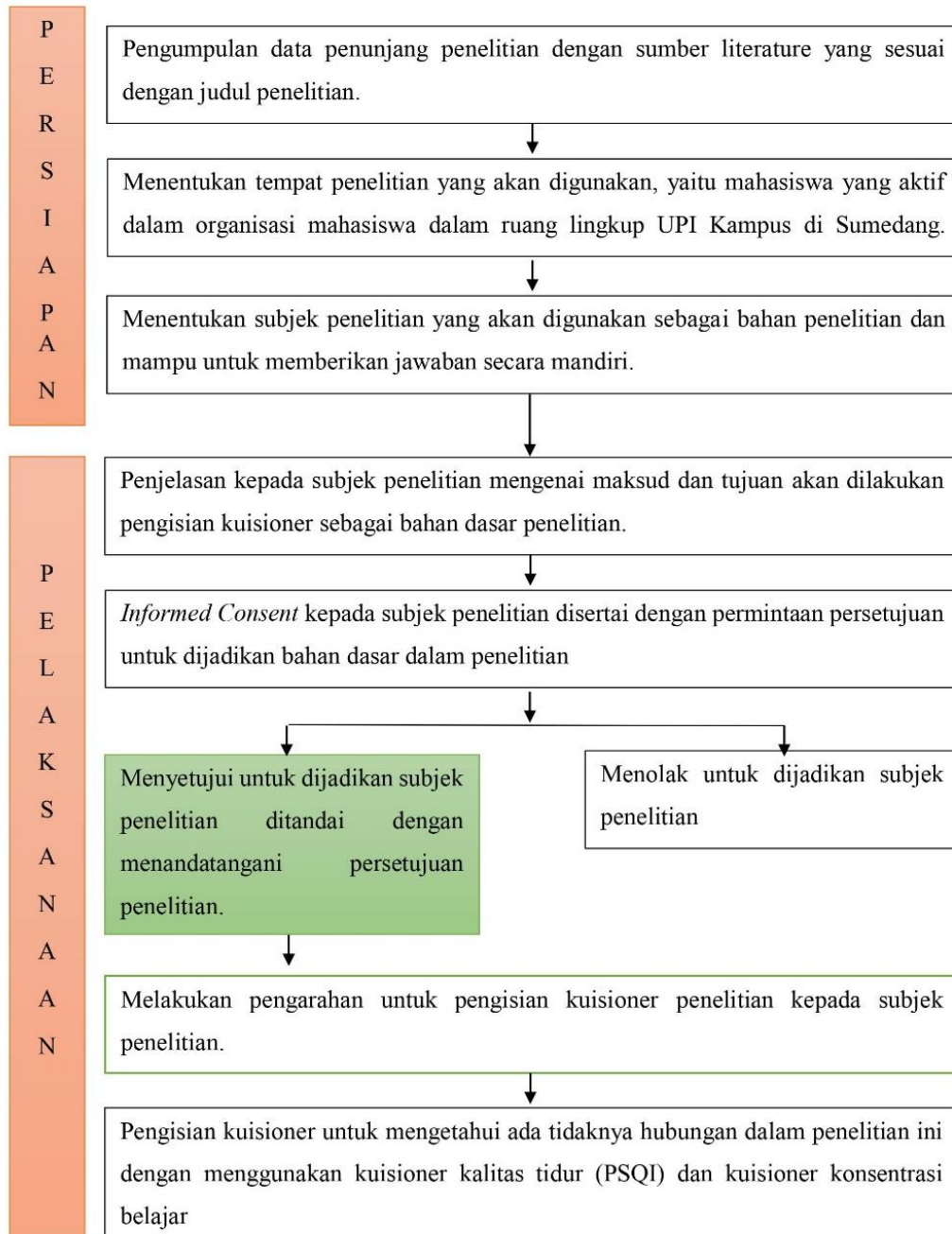
3.10. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan, dugaan, perkiraan, argumen atau kesimpulan sementara pada suatu hal yang segi kebenarannya akan dibuktikan dalam sebuah penelitian (Notoatmodjo, 2018). Hipotesis ini jawaban sementara yang diberikan oleh peneliti terkait rumusan masalah hingga terbukti kebenarannya

sesuai dengan bukti yang telah dikumpulkan. Hipotesis dalam penelitian ini, diantaranya :

- H0 : tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar terhadap mahasiswa yang aktif dalam organisasi.
- H1 : terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar terhadap mahasiswa yang aktif dalam organisasi.

3.11. Alur Penelitian



Gambar 3.1. Alur Penelitian

3.12. Jadwal Penelitian

No	Nama kegiatan	Bulan							
		5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Penyusunan proposal penelitian sesuai dengan panduan penelitian tahun 2023								
2.	Persiapan penelitian meliputi penentuan sampel, instrument kuesioner survei, serta uji validitas yang akan digunakan dalam penelitian								
3.	Pengusulan proposal penelitian								
4.	Seminar Proposal								
5.	Pengajuan uji etik penelitian								
6.	Pelaksanaan penelitian meliputi lembar persetujuan responden, informed consent, dan pengisian kuesioner								
7.	Pengolahan data sampai dengan analisis data penelitian								
8.	Penyusunan laporan kemajuan penelitian								
9.	Monitoring dan evaluasi kemajuan penelitian								
10.	Penyusunan laporan akhir penelitian dan artikel ilmiah sebagai luaran penelitian								
11.	Perbaikan dan pengumpulan skripsi, submit artikel ke jurnal terindex Sinta 3 atau 4								

Tabel 3.4. Jadwal Penelitian