

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

Variabel mengacu pada objek maupun individu yang dapat mengalami perubahan nilai atau kategori dan dijadikan sebagai fokus kajian untuk menjelaskan konsep. Beberapa contoh variabel yaitu jenis kelamin, umur, pekerjaan, penghasilan, latar belakang pendidikan, tingkat pengetahuan dan status kesehatan (Notoatmodjo, 2018).

1. Variabel independent (bebas)

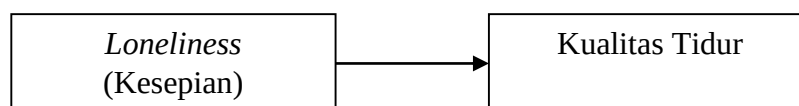
Variabel independen adalah yang mempengaruhi adanya variabel terikat (Sugiyono, 2013). Berperan menjadi stimulus yang dimanipulasi oleh peneliti untuk menimbulkan perubahan pada variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini yakni *loneliness* (kesepian).

2. Variabel dependent

Variabel dependen yaitu variabel yang menjadi akibat (Sugiyono, 2019). Diukur guna mengevaluasi apakah terdapat hubungan dengan variabel bebas. Variabel terikat penelitian ini yakni kualitas tidur.

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini yakni;



Gambar 3.1 Skema Kerangka Konsep

C. Hipotesis

Secara umum, hipotesis yaitu dugaan sementara terhadap rumusan masalah yang masih harus dibuktikan kebenarannya melalui pengujian (Notoatmodjo, 2018). Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan:

Ha: Ada hubungan *loneliness* (kesepian) dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Bagor Kecamatan Miri Kabupaten Sragen

Ho: Tidak ada hubungan *loneliness* (kesepian) dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Bagor Kecamatan Miri Kabupaten Sragen

D. Jenis, Desain dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif dengan desain corelasi. Bertujuan untuk mengidentifikasi kaitan (hubungan) dua variabel atau lebih. Dengan pendekatan *Cross - sectional*, data dikumpulkan dari responden hanya pada satu periode waktu untuk menghasilkan gambaran representatif mengenai hubungan antar variabel (Nursalam, 2016). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap keterhubungan variabel penelitian.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan individu yang memenuhi kriteria (Jiwantoro, 2017). Dalam penelitian ini populasi yang diteliti yaitu seluruh lansia yang berdomisili di Desa Bagor, terdapat 179 lansia.

2. Sampel penelitian

Sampel merupakan himpunan bagian dari populasi yang karakteristiknya (Jiwantoro, 2017). Sampling yaitu seleksi sebagian dari populasi keseluruhan. Pengambilan sampel dilakukan secara *probability sampling* dengan *simple random sampling*. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan metode bilangan acak yang dihasilkan oleh komputer (*excel*). Metode ini lebih efisien dan bilangan benar-benar acak, dengan memasukkan rumus =RANDBETWEEN() untuk menghasilkan angka acak.

Jumlah sampel adalah jumlah observasi atau individu yang dipilih dari populasi dalam suatu penelitian. Rumus Slovin untuk mengukur jumlah sampel.

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

Keterangan

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = *margin of error*, biasanya 0,1 (10%), 0,05 (5%), atau 0,01 (1%)

Berdasarkan rumus di atas maka,

Diketahui:

N = 179 orang

e = 10%

$$n = \frac{179}{1 + 179 \cdot (0,1)^2}$$

$$n = \frac{179}{1 + 179 \cdot (0,01)}$$

$$n = \frac{179}{1 + 1,79}$$

$$n = \frac{179}{2,79}$$

$$n = 64,157$$

Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 responden. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan yakni:

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi yaitu syarat utama pada subjek dari populasi (Jiwantoro, 2017). Kriteria inklusi meliputi:

- 1) Lansia $\geq$ 60 tahun
- 2) Berdomisili di Desa Bagor
- 3) Tinggal sendiri atau tinggal bersama keluarga
- 4) Sanggup menjadi responden

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi yaitu keadaan subjek yang sudah memenuhi kriteria inklusi tapi harus dikeluarkan karena alasan tertentu.

- 1) Sakit kronis
- 2) Hambatan komunikasi
- 3) Tidak bersedia menjadi responden

F. Tempat dan Waktu Penelitian**1. Tempat penelitian**

Kegiatan penelitian ini bertempat di Desa Bagor, Miri, Sragen.

2. Waktu penelitian

Pengumpulan data diselesaikan pada bulan Juni 2026

G. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Independent: <i>Loneliness</i> (kesepian)	<i>Loneliness</i> (kesepian) adalah perasaan tidak menyenangkan yang muncul akibat kurangnya interaksi/ hubungan sosial, dimana individu merasa terisolasi meskipun mungkin dikelilingi orang lain	Kuesioner <i>UCLA Loneliness Scale</i> . Kuesioner mencakup <i>emotional loneliness</i> dan <i>social loneliness</i>	Tingkat kesepian: 1. Tidak: 20 – 34 2. Ringan: 35 – 49 3. Sedang: 50 – 65 4. Berat: 65 – 80	Ordinal
2	Dependent: Kualitas tidur	Kualitas tidur adalah kepuasan individu terhadap tidurnya, yang ditandai dengan kemampuan untuk memulai dan mempertahankan tidur serta merasa segar setelah bangun	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> . Kuesioner ini mencakup kualitas subjektif tidur, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur	Kualitas tidur: 1. Baik:0-5 2. Buruk: 6-21	Nominal

H. Metode Pengumpulan Data

Metode perolehan data yang diterapkan pada penelitian ini meliputi:

1. Data primer

Data primer dalam penelitian ini bersumber dari jawaban langsung responden melalui wawancara terstruktur menggunakan lembar kuesioner.

2. Data sekunder

Data sekunder penelitian ini bersumber dari studi kepustakaan (jurnal, artikel) sebagai rujukan teoritis, serta data dari kepala desa setempat.

3. Prosedur pengumpulan data

- a. Meminta surat izin permohonan pencarian data awal penelitian dari instansi Universitas An Nuur untuk mengumpulkan data
- b. Meminta surat izin permohonan dari instansi Universitas An Nuur guna melaksanakan penelitian
- c. Memohon izin kepada kepala desa Bagor guna menyelenggarakan penelitian
- d. Menyamakan persepsi antara peneliti utama dengan asisten penelitian (1 orang) dalam membantu lansia mengisi lembar kuesioner
- e. Menyeleksi partisipan berdasarkan kriteria yang telah dispesifikasikan
- f. Memaparkan maksud, kegunaan, serta tahapan penelitian kepada calon partisipan.

- g. Membagikan *inform consent* kepada responden
- h. Membagikan lembar kuesioner kepada responden
- i. Membantu lansia yang tidak bisa membaca dengan membacakan butir pertanyaan satu per satu
- j. Mengumpulkan data yang diperoleh, lalu dikelola menggunakan program SPSS.

I. Instrumen atau Alat Pengumpulan Data

Pada studi ini, instrument yang digunakan adalah kuesioner, yakni seperangkat pertanyaan yang telah disusun secara sistematis. Kuesioner tersebut untuk mempermudah proses pengumpulan data, baik melalui pengisian langsung oleh responden atau melalui teknik wawancara (Notoatmodjo, 2018).

1. Instrumen variabel independen

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Loneliness Scale* versi 3 yang disempurnakan oleh Russel (1996) untuk mengukur tingkat kesepian. Kuesioner ini digunakan karena memiliki skala yang paling luas dalam mengukur kesepian. Terdiri dari 20 item pertanyaan yang terbagi dalam item *favorable* (bersifat positif) dan *unfavorable* (bersifat negatif) dengan skala likert 4 poin, yaitu: tidak pernah, jarang, kadang-kadang, dan selalu. Skor dari pertanyaan yang bersifat positif adalah 4 = tidak pernah, 3 = jarang, 2 = kadang-kadang, 1 = selalu. Sedangkan skor pertanyaan negatif adalah 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-

kadang, 4 = selalu. Hasil dari jumlah skor dalam pengukuran instrumen UCLA *loneliness scale version 3* dikategorikan menjadi beberapa:

- a. Nilai 20-34 : tidak kesepian
- b. Nilai 35-49 : kesepian ringan
- c. Nilai 50-64 : kesepian sedang
- d. Nilai 65-80 : kesepian berat.

Kuesioner UCLA *loneliness Scale Version 3* berbahasa Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari penelitian Audy (2025) yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil dari semua item yang ada dalam kuesioner ini memiliki r hitung $> r$ tabel, yaitu $> 0,42$. Sehingga kuesioner ini dapat dikatakan valid. Sedangkan reliabilitas dari kuesioner ini memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,87, dapat dikatakan kuesioner ini tergolong baik dan reliabel (Oktavioni et al., 2025).

2. Instrumen variabel dependen

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia. Kuesioner PSQI ini terdapat 19 item pertanyaan dalam 7 komponen (kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan-gangguan tidur, penggunaan obat-obatan, disfungsi tidur saat siang hari) dan setiap komponen memiliki skor 0-3. Menentukan skor akhir PSQI dengan menjumlahkan hasil setiap komponen yang sudah dihitung dengan rumus. Rentang skor akhir adalah 0-21, jika skor 0-5

maka kualitas tidur baik, sedangkan skor 6-21 maka dianggap memiliki kualitas tidur buruk. Kuesioner PSQI berbahasa Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari penelitian Yuliantry (2017) yang telah teruji valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$, yaitu 0,89, ini menunjukkan bahwa keseluruhan isi PSQI baik. Adapun reliabilitas dari kuesioner PSQI memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,88 dan dinyatakan reliabel (Lestari, 2020).

J. Rencana Analisa Data

1. Pengolahan data

Tahapan dalam proses pengolahan data diantaranya:

a. Penyuntingan data (*editing*)

Tahap pemeriksaan lembar kuesioner yang sudah diisi responden. Setelah responden menyelesaikan pengisian kuesioner, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap lembar jawaban tersebut.

b. *Coding* (pengkodean)

Coding merupakan proses mengelompokkan dan memberi label pada jawaban yang diisi responden. Peneliti menetapkan simbol atau kode huruf atau angka agar analisis data mudah dilakukan dan terstruktur.

c. *Entry data* (memasukkan data)

Entry merupakan proses memasukkan informasi hasil pengumpulan ke Komputer atau software SPSS.

d. *Cleaning*

Tahap membersihkan data, dilakukan dengan memeriksa akurasi dan kelengkapan setiap variabel yang telah diinput. Untuk menjamin keakuratan, verifikasi kembali perlu dilakukan pada data yang telah dimasukkan dalam SPSS.

2. Teknik analisa data

a. Analisa univariat

Analisa univariat yang digunakan peneliti adalah karakteristik responden mulai dari jenis kelamin, usia, status tinggal, *loneliness* (kesepian), dan kualitas tidur yang dianalisis dengan frekuensi distribusi.

b. Analisa bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini, menerapkan uji statistik *Non Parametric Spearman Rank* untuk mengidentifikasi hubungan data kategorik (ordinal (*loneliness*) dan nominal (kualitas tidur)). Karena menggunakan metode non parametric, analisis korelasi ini tidak mewajibkan uji normalitas, serta tidak memerlukan uji linearitas (Akbar et al., 2023). Secara umum, analisis korelasi bertujuan untuk:

1) Analisa ini berfungsi untuk mengukur derajat keeratan hubungan antara dua variabel. Adapun pedoman penentuannya mengacu pada ketentuan di bawah ini:

a) Rentang 0,00 s.d 0,19 termasuk tingkat korelasi sangat lemah

- b) Rentang 0,20 s.d 0,39 termasuk kriteria tingkat korelasi lemah.
 - c) Rentang 0,40 s.d 0,59 termasuk kriteria tingkat korelasi cukup/ sedang.
 - d) Rentang 0,60 s.d 0,79 termasuk tingkat korelasi kuat
 - e) Rentang 0,80 s.d 1,00 termasuk tingkat korelasi sangat kuat
- Korelasi lemah berarti keterikatan antara dua variabel yang dianalisis tidak terlalu kuat atau signifikan. Sedangkan korelasi kuat berarti ada hubungan yang signifikan antara dua variabel, baik dalam arah positif (kedua variabel meningkat bersama-sama) maupun negatif (kedua variabel menurun bersama-sama)
- 2) Menentukan arah dan kekuatan hubungan antara variabel, dilakukan analisis korelasi dengan mengamati nilai koefisien korelasi berkisar antara -1 hingga $+1$. Tanda positif (+) menunjukkan arah hubungan yang searah, di mana kenaikan tingkat kesepian berbanding lurus dengan penurunan kualitas tidur. Sebaliknya, tanda negatif (-) menunjukkan hubungan yang berlawanan arah.
 - 3) Menguji tingkat signifikansi dari hubungan tersebut.
- Tingkat signifikan dan arah korelasi akan mempunyai arti jika hubungan antar variabel tersebut bernilai signifikan. Dikatakan ada hubungan signifikan, jika nilai Sig. (2-tailed) hasil perhitungan SPSS lebih kecil dari 0,05 ($\alpha = 0,05$). Kriteria

pengujian hipotesis pada analisis ini adalah apabila taraf signifikan $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan taraf untuk signifikan $> \alpha$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak (Sugiyono, 2019).

K. Etika Penelitian

Beberapa etika penelitian yang wajib ditaati oleh setiap peneliti meliputi:

1. Persetujuan (*informed consent*)

Informed consent yaitu sebuah persetujuan tertulis maupun lisan yang diberikan secara sukarela oleh responden setelah mendapat penjelasan secara utuh dan transparan mengenai tujuan, prosedur, serta risiko penelitian.

2. *Anonymity*

Anonymity yaitu jaminan dalam penelitian yang memastikan bahwa identitas asli responden tidak dicantumkan dalam seluruh tahapan riset, mulai dari pengumpulan data, pengolahan, hingga pealporan hasil. Peneliti akan memberikan inisial responden yang menunjukkan identitas dari responden tersebut.

3. *Confidentiality*

Confidentiality merupakan usaha menjaga kerahasiaan informasi responden yang telah diberikan. Cara ini dilakukan dengan cara menyimpan dalam bentuk file dan diberikan password.