

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan *design quasy eksperimen pre test post test with control group*, penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan 2 kelompok subjek yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. 2 Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2013).

**Tabel 3.1** Metode Penelitian

Subjek	Pra	Perlakuan	Pasca-tes
K-A	O	I <sub>1</sub> I <sub>2</sub> I <sub>3</sub> I <sub>4</sub> I <sub>5</sub> I <sub>6</sub> I <sub>7</sub>	OI
K-B	O	-	OI
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan

K-A : Kelompok Intervensi

K-B : Kelompok kontrol

O : Observasi insomnia sebelum terapi dzikir

I : Intervensi (Terapi dzikir)

OI : Observasi insomnia setelah terapi dzikir

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini populasi target yang diteliti adalah remaja di panti asuhan yatim dan dhuafa Al-Idris. Total populasi remaja 45 orang.

## 2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total *sampling*, yaitu menjadikan semua populasi yang berjumlah 45 orang sebagai sampel, setelah itu dilakukan *pre-test* dengan mengisi kuesioner KSPBJ *insomnia rating scale* untuk mengetahui responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi akan dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu :

- 1) Beragama islam.
- 2) Mengalami gangguan tidur atau insomnia setelah dilakukan observasi oleh peneliti.
- 3) Bersedia menjadi responden penelitian.
- 4) Bisa membaca dan menulis.
- 5) Remaja berusia 10 tahun sampai 20 tahun (Kusmiran, 2011)
- 6) Belum menikah (BKKBN, 2008).
- 7) Bertempat tinggal di asrama Al-Idris

b. Kriteria eksklusi penelitian ini, yaitu :

- 1) Melakukan terapi dzikir kurang dari 7 kali dalam waktu yang diberikan peneliti

## C. Lokasi dan Waktu Penelitian

### 1. Lokasi penelitian

Lokasi dalam penelitian ini yaitu panti asuhan yatim dan dhuafa Al-Idris Jangkang Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Peneliti tertarik

meneliti di lokasi tersebut karena menurut hasil studi pendahuluan peneliti mendapatkan adanya insomnia pada remaja di panti asuhan tersebut. Selain itu panti asuhan yatim dan dhuafa Al-Idris mudah dijangkau oleh peneliti karena lokasi tidak jauh dari tempat tinggal peneliti.

## 2. Waktu penelitian

Waktu penelitian dimulai pada bulan Mei tahun 2017, penelitian dilakukan selama satu minggu.

### **D. Variabel Penelitian**

#### 1. Variabel Bebas

Variabel bebas yang diteliti adalah terapi dzikir. Terapi dzikir adalah terapi yang dilakukan dengan mengingat Allah SWT, mengucapkan asma Allah SWT dan melakukan hal yang diperintahkan Allah SWT dengan niat hanya karena Allah SWT. Terapi dzikir adalah dzikir yang dilakukan ketika menjelang tidur, lafadz yang dilafalkan adalah *Subhanallah* 11 kali, *Alhamdulillah* 11 kali, *Allahuakbar* 11 kali, dan *Lailahailallah* 11 kali (Al-Halaj, 2014)

#### 2. Variabel Terikat

Variabel yang dipengaruhi oleh terapi dzikir yaitu insomnia, insomnia adalah gangguan terhadap tidur, membuat fungsi tidur menjadi tidak dirasakan oleh orang pengidap insomnia. Insomnia bisa dirasakan dengan sulitnya memulai tidur, sering terbangun ketika tidur atau bangun terlalu pagi dan sulit untuk tidur lagi.

## E. Definisi Operasional

**Tabel 3.2** Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara	Hasil Ukur	Skala
Terapi dzikir	Terapi dzikir adalah terapi yang dilakukan dengan mengingat Allah SWT serta mengucapkan : Tasbih 11 kali (Subhanaallah) Tahmid 11 kali (Alhamdulillah) Tahlil 11 kali (laillahaillallah) Takbir 11 kali (Allahhuakbar) Dilakukan 1 kali setiap malam ketika menjelang tidur selama 1 minggu berturut-turut.	Dilakukan dengan suara pelan serta dengan mengingat Allah SWT, terapi dzikir dilakukan 1 kali setiap malam menjelang tidur selama 1 minggu berturut-turut. Pengucapan terapi dzikir yaitu : Tasbih 11 kali (Subhanaallah) Tahmid 11 kali (Alhamdulillah) Tahlil 11 kali (laillahaillallah) Takbir 11 kali (Allahhuakbar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilakukan</li> <li>• Tidak dilakukan</li> </ul>	-
Insomnia	Insomnia adalah suatu gangguan tidur, dimana seorang yang insomnia sulit memulai tidur, tidur sering terbangun, dan bangun terlalu pagi dan sulit untuk tidur lagi.	Kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak ada gejala</li> <li>• Ringan</li> <li>• Sedang</li> <li>• Berat</li> </ul>	Ordinal

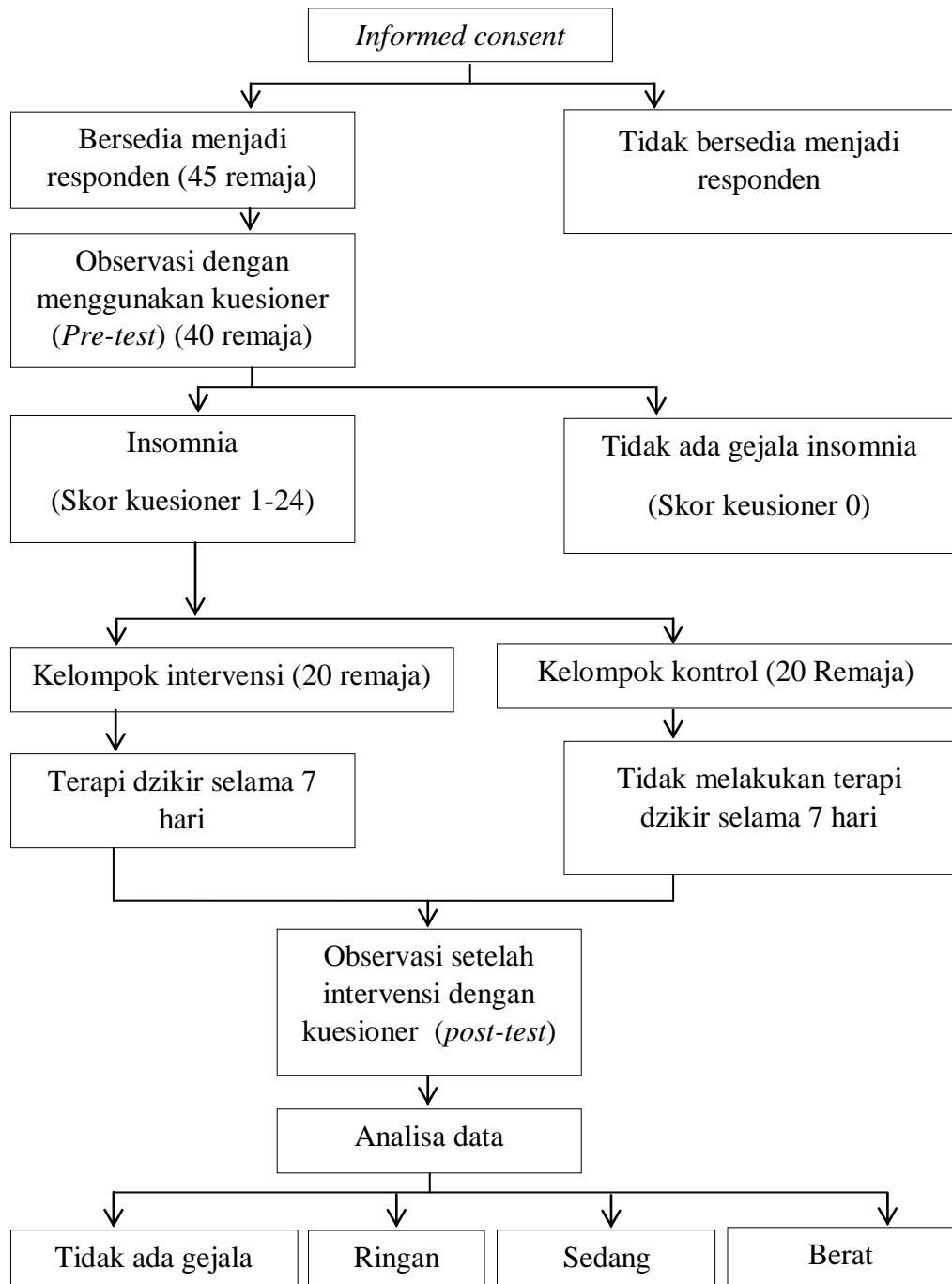
## F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipakai oleh peneliti adalah kuesioner, pada jenis pengukuran ini peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Nursalam, 2013). Kuisisioner yang diberikan adalah Kuisisioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta (KSPBJ) *insomnia rating scale*. KSPBJ *insomnia rating scale* mempunyai 8 pertanyaan dengan uraian spesifik yang berisi 36 pernyataan yang berhubungan dengan gejala insomnia.

Berdasarkan skala insomnia yang telah dibakukan, yaitu skala KSPBJ menurut Iwan (2009) dalam Noor (2014) batasan atau indikator insomnia dapat ditentukan meliputi parameter sebagai berikut, Kesulitan memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, bisa terbangun lebih awal pada dini hari, merasa mengantuk disiang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas dengan tidurnya, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, mendapat mimpi buruk, badan kurang bertenaga setelah tidur, jadwal tidur dan bangun tidak beraturan dan tidur selama 6 jam dalam semalam.

Ketentuan penilaian ditetapkan oleh skor dari hasil pengisian kuisioner, Hasil skor dari tiap soal dalam keusioner dijumlahkan, jika jumlah skor 0 berarti tidak ada gejala, 1-8 berarti tingkat insomnia ringan, 9-12 berarti tingkat insomnia sedang dan 13-24 berarti tingkat insomnia berat (Rifqi, 2012).

### G. Jalannya Penelitian



**Gambar 3.1** Jalannya Penelitian

### 1. *Informed consent*

Peneliti dibantu oleh pembina panti asuhan melakukan perkenalan dan pendekatan kepada remaja di panti asuhan. *Informed consent* dilakukan peneliti kepada pembina panti asuhan dan pembina menyampaikan kepada satu persatu remaja di panti asuhan, peneliti menjelaskan prosedur penelitian, tujuan penelitian, alasan tempat penelitian, resiko potensial, kerahasiaan dan kompensasi. Bila remaja setuju, remaja wajib memberikan tanda tangan persetujuan pada lembar yang telah peneliti siapkan.

### 2. Observasi (*pretest*)

Populasi laki-laki remaja dipanti asuhan diberikan kuesioner KSPBJ *insomnia rating scale*. Peneliti dibantu oleh pembina panti asuhan menyebarkan kuesioner kepada remaja dipanti asuhan. Hasil observasi ini dijadikan sebagai nilai *pretest*. Untuk 5 orang remaja perempuan di panti asuhan Al-Idris tidak dilakukan observasi karena remaja di panti asuhan tidak tinggal di asrama. Peneliti memberikan kriteria inklusi “tinggal di asrama” untuk menyamaratakan faktor-faktor yang mempengaruhi insomnianya.

### 3. Kelompok

Remaja yang mengalami insomnia dibagi menjadi dua kelompok, yang pertama adalah kelompok intervensi dan yang kedua adalah kelompok kontrol. Pemilihan dilakukan dengan melihat absen remaja dipanti asuhan, 20 remaja pada absen atas adalah kelompok intervensi dan remaja 20 absen setelahnya adalah kelompok kontrol.

#### 4. Perlakuan

Peneliti menjelaskan kepada pembina panti asuhan tentang terapi dzikir yang harus dilakukan oleh kelompok intervensi, peneliti meminta pembina untuk mengajarkan remaja terapi dzikir dan mengawasi remaja saat melakukan terapi dzikir. peneliti juga memberikan lembar absen terapi dzikir yang setiap malam akan diisi remaja dan dipantau oleh pembina panti asuhan. Pelaksanaan terapi dzikir dilakukan menjelang waktu tidur.

#### 5. Kontrol

Peneliti menjelaskan kepada pembina panti asuhan dan pembina menyampaikan kepada kelompok kontrol bahwa kelompok kontrol tidak melakukan terapi apapun, kelompok kontrol hanya mengisi kuesioner *pretest* dan kuesioner *posttest*.

#### 6. Observasi (*Posttest*)

Setelah 1 minggu, dilakukan observasi dengan kuesioner untuk melihat tingkat insomnia pada responden kelompok intervensi dan responden kelompok kontrol. Observasi dengan menggunakan kuesioner KSPBJ *insomnia rating scale*.

#### 7. Melakukan analisa dengan *software* komputer.

### **H. Validitas dan Reliabilitas**

Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta) *insomnia rating scale* yang telah baku. Uji korelasi yang dilakukan Noor (2014) menemukan bahwa nilai korelasi terkecil dari KSPBJ *insomnia rating scale* adalah 0.277 dan nilai korelasi tertinggi dari



KSPBJ insomnia rating scale adalah .705. Nilai tersebut didapatkan dari 60 responden. Nilai korelasi diatas menunjukkan bahwa tiap pertanyaan memiliki nilai lebih dari 0.25 sehingga setiap pertanyaan valid untuk digunakan. Kuesioner ini telah dilakukan uji reabilitas dengan hasil ( $r = 0,95$ ) antar psikiater dengan psikiater, dan hasil ( $r = 0,94$ ) antar psikiater dengan dokter (Noor, 2014). Menurut Arikunto (2010) bila nilai keusioner lebih dari 0,6 maka kuesioner bisa dikatakan reliabel.

## I. Analisis Data

Analisa data dilakukan setelah data diolah menggunakan *software* komputer. Cara analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah :

### 1. Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari setiap variabel yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi dan proporsi variabel yang diteliti, analisis univariat menghasilkan distribusi frekuensi tingkat insomnia sebelum dan setelah dilakukan terapi dzikir.

### 2. Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh terapi dzikir terhadap insomnia pada remaja. Pengaruh terapi dzikir dilihat dari perubahan pada katagori insomnia. Analisa data yang digunakan adalah uji *nonparametric* yaitu *wilcoxon* untuk 2 kelompok berpasangan yang bertujuan melihat apakah ada perubahan tingkat insomnia dari hasil *pre-test* dan *post-test* dan uji *mann-whitney* untuk 2 kelompok tidak berpasangan, bertujuan untuk melihat apakah terapi dzikir yang mempengaruhi insomnia (Dahlan, 2014).

## J. Etik Penelitian

Penelitian sudah mendapatkan ijin resmi dari komisi etik penelitian FKIK UMY dengan nomor ijin etik 328/EP-FKIK-UMY/V/2017. Penelitian dilakukan dengan sangat memperhatikan etika penelitian, peneliti melakukan :

1. Tidak mencantumkan nama asli responden (*anonymity*) dan hanya memberikan kode pada instrumen serta pada lembar pengumpulan data.
2. Data yang telah diisi oleh responden tidak disebar luaskan menggunakan identitas responden, peneliti menjamin kerahasiaan (*confidentiality*) responden. Instrumen yang telah diisi oleh responden akan dimusnahkan ketika selesai penelitian.
3. Peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) yang dapat ditanda tangani bila bersedia menjadi responden.

