

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Penelitian dengan teknik korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variabel pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2010). Penelitian ini bermaksud untuk melihat hubungan kecemasan menghadapi ujian *munaqasah* dengan insomnia pada mahasiswa.

B. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah:

Variabel Bebas (X) : Kecemasan Menghadapi Ujian *Munaqasyah*

Variabel Terikat (Y) : Insomnia

2. Defenisi Operasional

a. Insomnia

Insomnia adalah kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur, mendapatkan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dan terganggunya aktifitas sehari-hari mahasiswa karena tidur yang terganggu.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah*

Kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* adalah sekumpulan respon fisiologis, psikologis, dan perilaku saat berada di situasi evaluatif yang dapat menimbulkan konsekuensi negatif atau kegagalan terkait ujian *munaqasyah* yang dilaksanakan pada mahasiswa yang sedang menghadapi ujian *munaqasyah*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Azwar (2010) populasi diartikan sebagai kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian, yang memiliki karakteristik dan ciri-ciri yang membedakannya dengan kelompok subjek yang lain. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa psikologi yang telah melaksanakan ujian *munaqasyah* selama periode November 2017 s/d Januari 2018 yang berjumlah 55 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik dari populasi (Azwar, 2010). Sampel yang diambil haruslah representatif, artinya sampel harus mencerminkan dan memiliki sifat populasi (Azwar, 2010). Dalam pengambilan data sampel ini, digunakan pendapat dari Arikunto (2010), yang menyatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga merupakan penelitian populasi. Berdasarkan pendapat tersebut, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 55 mahasiswa.

Tabel 3.1
Populasi Penelitian
(Mahasiswa Ujian *Munaqasyah*
pada periode November 2017 s/d Januari 2018)

No.	Semester	Populasi		Jumlah
		Perempuan	Laki-laki	
1.	Sembilan (IX)	45	3	48
2.	Sebelas (XI)	3	3	6
3.	Tiga Belas (XIII)	1	-	1
	Jumlah	49	6	55

Sumber: Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau 2018

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dan skala insomnia. Penggunaan skala psikologis dimaksudkan untuk memberikan gambaran perasaan atau kepribadian dari subjek sehingga respon dari subjek tersebut tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”, semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh (Azwar, 2010).

1. Skala Insomnia

Skala insomnia merupakan terjemahan dari skala *Athens Insomnia Scale* milik Soldatos (2003) yang menggunakan kriteria sistem klasifikasi terbaru dari ICD-10 (1992), DSM-IV-TR (2000), ICSD (2001) yaitu induksi tidur, terbangun di malam hari, bangun lebih awal dari yang diinginkan, total durasi tidur, kualitas tidur secara keseluruhan, rasa nyaman di siang hari, fungsi fisik dan mental di siang hari yang dialami mahasiswa. *Athens Insomnia Scale* berjumlah 8 aitem. Skala ini menggunakan model modifikasi skala Likert yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dibuat dalam 4 alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral untuk menghindari jawaban yang mengelompokkan.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Insomnia (Y) (Untuk Try Out)

Kriteria	Favourable	Total
Induksi/Memulai Tidur (Waktu yang anda butuhkan untuk tertidur setelah mematikan lampu)	1	1
Terbangun di malam hari	2	1
Bangun lebih awal dari yang diinginkan	3	1
Total durasi tidur	4	1
Kualitas tidur secara keseluruhan (Kualitas tidur yang anda rasakan tidak peduli berapa lama anda tertidur)	5	1
Rasa nyaman di siang hari	6	1
Fungsi (Fisik dan mental) di siang hari	7	1
Rasa kantuk di siang hari	8	1
Jumlah		8

2. Skala Kecemasan Menghadapi Ujian *Munaqasyah*

Skala kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* merupakan terjemahan dari skala *Test Anxiety Scale* milik Osborne (2015) yang menggunakan komponen kecemasan menghadapi ujian dari Sarason (1980) yaitu *tension* (ketegangan), *worry* (kekhawatiran), *test-irrelevant thinking* (pemikiran yang tidak relevan terkait tes), *bodily reaction* (reaksi tubuh) dimodifikasi penulis dari penelitian yang dilakukan Irza (2017). *Test Anxiety Scale* berjumlah 37 aitem, setelah dimodifikasi oleh peneliti, skala kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* berjumlah 40 aitem. Skala ini menggunakan model modifikasi skala Likert yang dibuat dalam 4 alternatif jawaban.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Ujian *Munaqasyah* (X)
(Untuk *Try Out*)

Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Jml
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Tension</i>	a. Rasa tertekan dan gelisah	6, 14	23, 31	4
	b. Mudah lupa dengan materi yang sedang diujikan	29, 40	2	3
<i>Worry</i>	a. Fokus kepada konsekuensi dari kinerja yang buruk	7, 32	22, 30	4
	b. Kinerja pada tugas-tugas rumit terganggu	16, 21	15, 20	4
	c. Tidak mengambil langkah positif untuk menghadapi kekhawatiran	9, 33	18, 25	4
	d. Menciptakan pemikiran fiktif terkait kekhawatiran	19, 24	38, 39	4
<i>Test-Irrelevant Thinking</i>	a. Memikirkan hal-hal yang tidak relevan dengan ujian	5, 34	35	3
	b. Kurang percaya diri dalam membuat penilaian	1, 10	3, 17	4
	c. Rendahnya aspirasi untuk diri sendiri	12, 13	28	3
<i>Bodily Reaction</i>	a. Reaksi tubuh yang tidak biasa	4, 11, 27, 36		4
	b. Sakit yang muncul ketika ujian	26, 37	8	3
Jumlah		24	16	40

E. Validitas dan Reliabilitas

Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur dan untuk mendapatkan item yang layak dijadikan alat ukur. Sebelum penelitian ini dilaksanakan maka alat ukur yang digunakan perlu dilakukan uji coba. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas, guna mendapatkan aitem-aitem yang layak sebagai alat ukur. Tujuan lainnya adalah untuk mencegah pengambilan kesimpulan penelitian yang keliru dan memberikan gambaran yang jauh berbeda dari keadaan yang sebenarnya (Azwar, 2010).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta dilindungi undang-undang UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Validitas

Menurut Azwar (2010), validitas berasal dari kata bahasa Inggris yaitu *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecegaran suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya, suatu instrumen dinyatakan valid jika instrumen itu mampu mengukur apa saja yang hendak diukur dan mengungkapkan apa yang ingin diungkap.

Uji Validitas butir aitem dalam penelitian ini menggunakan *Cronbach's Alpha*. Teknik *Cronbach's Alpha* dilakukan menggunakan komputerisasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows versi 24.0. Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem-total dipergunakan batasan koefisien korelasi aitem-total validitas aitem berdasarkan korelasi aitem-total, maka dipergunakan batasan koefisien korelasi aitem-total sama atau lebih dari 0,30. Koefisien yang berkisar antara 0,30 sampai 0,50 dianggap memberi kontribusi yang baik (Cronbach dalam Azwar, 2009), artinya daya beda setiap aitem memiliki nilai yang tinggi. Namun apabila jumlah aitem tidak mencukupi sebagai jumlah yang diinginkan, maka batas kriteria bisa diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2010). Penelitian ini menggunakan koefisien minimal 0,25 sebagai acuan penentuan daya diskriminasi aitem.

2. Validitas

Menurut Azwar (2010) reliabilitas adalah kemampuan pengukur sejauh mana dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda apabila dilakukan kembali terhadap subjek yang sama, selama aspek yang diukur

dalam diri subjek memang belum berubah. Reliabilitas menunjukkan taraf kepercayaan atau konsistensi hasil ukur.

Untuk pengujian reliabilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach*, dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 24.0. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berda dalam rentang 0 sampai dengan 1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas (Azwar, 2005).

Konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat di percaya, tinggi rendahnya reliabilitas, secara empirik di tujukan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas, besarnya koefisien reliabilitas berkisar antara 0 sampai dengan 1,00 (Azwar, 2004). Dalam perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 24.0.

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan, diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,801 untuk skala insomnia dan koefisien reliabilitas sebesar 0,912 untuk skala kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah*.

3. Indeks Daya Beda Aitem

Daya beda aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Indeks daya beda merupakan pula indikator keselarasan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi aitem total (Azwar, 2014)

Pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total digunakan batasan $r_{xy} \geq 0,30$ atau $0,25$ (Azwar, 2014). Dalam penelitian ini digunakan daya beda $0,25$ yang berarti aitem dengan koefisien daya beda $\geq 0,25$ dianggap memuaskan.

Setelah dilakukan *try out* pada skala insomnia, dari 8 aitem terdapat 6 aitem pada skala insomnia yang memiliki koefisien daya beda $\geq 0,252$ dan 2 aitem $\leq 0,25$. Koefisien daya beda berkisar antara $0,489-0,674$. Tabel berikut ini menunjukkan aitem yang valid dari skala insomnia setelah dilakukan *try out*.

Tabel. 3.4.
Blue Print Skala Insomnia (Setelah Try Out)

Kriteria	Favorable		Jml
	Valid	Gugur	
Induksi Tidur (Waktu yang anda butuhkan untuk tertidur setelah mematikan lampu)	1		1
Terbangun dimalam hari	2		1
Bangun lebih awal dari yang diinginkan		3	1
Total durasi tidur	4		1
Kualitas tidur secara keseluruhan (Kualitas tidur yang anda rasakan tidak peduli berapa lama anda tertidur)	5		1
Rasa nyaman disiang hari	6		1
Fungsi (Fisik dan mental) di siang hari	7		1
Rasa kantuk disiang hari		8	1
Jumlah	6	2	8

Berikut ini tabel *blueprint* skala insomnia untuk penelitian.

Tabel. 3.5.
Blueprint Skala Insomnia untuk Penelitian

Kriteria	Favorable	Jml
Induksi Tidur (Waktu yang anda butuhkan untuk tertidur setelah mematikan lampu)	1	1
Terbangun di malam hari	2	1
Total durasi tidur	3	1
Kualitas tidur secara keseluruhan (Kualitas tidur yang anda rasakan tidak peduli berapa lama anda tertidur)	4	1
Rasa nyaman di siang hari	5	1
Fungsi (Fisik dan mental) di siang hari	6	1
Jumlah		6

Setelah dilakukan *try out* pada skala kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah*, dari 40 aitem terdapat 31 aitem yang koefisien daya beda $\geq 0,25$ dan 9 aitem di bawah 0,25. Koefisien daya beda berkisar antara 0,268–0,679. Tabel berikut ini menunjukkan aitem yang valid dan gugur dari skala kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* setelah dilakukan *try out*.

Tabel. 3.6.
Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Munaqasyah (Setelah Try Out)

Aspek	Indikator	Valid		Gugur		Jml
		F	UF	F	UF	
<i>Tension</i>	a. Rasa tertekan dan gelisah	14, 6	23, 31			4
	b. Mudah lupa dengan materi yang sedang diujikan	29, 40	2			3
<i>Worry</i>	a. Fokus kepada konsekuensi dari kinerja yang buruk	7, 32	22		30	4
	b. Kinerja pada tugas-tugas rumit terganggu	16, 21	15		20	4
	c. Tidak mengambil langkah positif untuk menghadapi kekhawatiran	9	18, 25	33		4
	d. Menciptakan pemikiran fiktif terkait	24	39	19	38	4

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		kekhawatiran				
<i>Test-Irrelevant Thinking</i>	a. Memikirkan hal-hal yang tidak relevan dengan ujian	34	35	5	3	
	b. Kurang percaya diri dalam membuat penilaian	1	3, 17	10	4	
	c. Rendahnya aspirasi untuk diri sendiri	13, 12	28		3	
<i>Bodily Reaction</i>	a. Reaksi tubuh yang tidak biasa	4, 11, 27, 36			4	
	b. Sakit yang muncul ketika ujian	26, 37		8	3	
Jumlah		20	11	4	5	40

Berikut ini tabel *blueprint* skala kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* untuk penelitian.

Tabel. 3.7.
Blueprint Skala Kecemasan menghadapi Ujian Munaqasyah

Aspek	Indikator	Valid		Jml
		F	UF	
<i>Tension</i>	a. Rasa tertekan dan gelisah	11, 5	24	3
	b. Mudah lupa dengan materi yang sedang diujikan	23, 31	2	3
<i>Worry</i>	a. Fokus kepada konsekuensi dari kinerja yang buruk	6, 25	17	3
	b. Kinerja pada tugas-tugas rumit terganggu	13, 16	12	3
	c. Tidak mengambil langkah positif untuk menghadapi kekhawatiran	7	15, 19	3
	d. Menciptakan pemikiran fiktif terkait kekhawatiran	18	30	2
<i>Test-Irrelevant Thinking</i>	a. Memikirkan hal-hal yang tidak relevan dengan ujian	26	27	2
	b. Kurang percaya diri dalam membuat penilaian	1	3, 14	3
	c. Rendahnya aspirasi untuk diri sendiri	10, 9	22	3
<i>Bodily Reaction</i>	a. Reaksi tubuh yang tidak biasa	4, 8, 21, 28		4
	b. Sakit yang muncul ketika ujian	20, 29		2
Jumlah		20	11	31

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Teknik Analisa Data

Analisa data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa *korelasi product moment* dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 24.0. data hasil pengukuran insomnia yang dikumpulkan melalui skala akan dikorelasikan dengan data kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* yang juga diperoleh melalui skala.

F. Lokasi dan Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Tabel 3.4
Jadwal Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Masa Pelaksanaan
1	Pengajuan sinopsis	Desember 2015
2	Penunjukan pembimbing skripsi	Desember 2015
3	Penyusunan proposal penelitian	Januari-April 2016
4	Seminar proposal penelitian	Juli 2016
5	Revisi proposal penelitian	Agustus-November 2016
6	Penyusunan instrumen	November 2016
7	Uji coba instrumen penelitian	November 2016
8	Pengolahan data Uji Coba instrumen penelitian	Desember 2016
9	Pelaksanaan penelitian	Januari 2017
10	Penyusunan laporan penelitian	Februari – April 2017
11	Ujian Hasil	Mei 2017
12	Revisi setelah Ujian Hasil	Juni – September 2017
13	Ujian Hasil Ulang	Desember 2017
14	Ujian <i>Munaqasyah</i>	Januari 2018
15	Penyusunan Instrumen	Januari 2018
16	Uji coba instrumen penelitian	Februari 2018
17	Pengolahan data Uji Coba instrumen penelitian	Februari 2018
18	Pelaksanaan Penelitian	Februari 2018
19	Ujian <i>Munaqasyah</i>	Maret 2018