

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1. Hasil Analisis Data

##### 5.1.1. Uji Matched Group Design

Pembagian kelompok pada penelitian eksperimen ini dibagi menggunakan metode *matched group design*. Matched group design adalah usaha untuk menyeimbangkan dua grup penelitian, grup eksperimen dan grup kontrol (dalam penelitian ini grup placebo), sehingga dua kelompok tersebut bisa berangkat dari kondisi yang sama (Sutrisno Hadi, 1986).

Uji *matched group design* pada penelitian ini spesifik menggunakan metode *t-Matched*. *t-Matched* digunakan dalam penelitian ini dikarenakan, eksperimen dilakukan terhadap dua kelompok. Maka jika dua kelompok tersebut diuji menggunakan *t-Matched*, maka hasil yang didapat harus tidak signifikan atau tidak ada perbedaan, dengan begitu kelompok eksperimen dan kelompok placebo dapat diasumsikan memiliki kondisi yang sama (Sutrisno Hadi, 1986).

Peneliti sudah melakukan analisis matched group design terhadap beberapa variabel penelitian yang diujikan yaitu, skor kualitas tidur (PSQI), skor insomnia (ISI), dan umur. Hasil analisis *matched group design* menggunakan pendekatan t-matching menggunakan analisis SPSS Mann Whitney test.

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Hasil
Mann-Whitney U	100.000
Wilcoxon W	220.000
Z	-.220
Asymp. Sig. (2-tailed)	.826
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.847 <sup>b</sup>

Gambar 5.1. Uji matched skor insomnia

Berdasarkan hasil dari semua uji analisis *matched group design* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil 1-tailed menunjukkan diatas 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa skor insomnia pada dua kelompok memiliki skor yang relatif sama.

Test Statistics<sup>a</sup>

	Hasil
Mann-Whitney U	71.500
Wilcoxon W	176.500
Z	-.963
Asymp. Sig. (2-tailed)	.336
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.350 <sup>b</sup>

Gambar 5.2. Uji matched skor PSQI

Berdasarkan hasil dari semua uji analisis *matched group design* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil 1-tailed menunjukkan diatas 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa skor kualitas tidur pada dua kelompok memiliki skor yang relatif sama.

### 5.1.2. Uji Cek Manipulasi

Test Statistics<sup>a</sup>

	Skor Manipulasi
Mann-Whitney U	19.500
Wilcoxon W	85.500
Z	-2.695
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.005 <sup>b</sup>

Gambar 5.3. Uji cek manipulasi

Peneliti menggunakan skala cek manipulasi. Penggunaan skala cek manipulasi ditujukan untuk mengobservasi apakah perlakuan yang diberikan sudah sesuai harapan dari peneliti. Berikut hasil uji analisis menggunakan Mann Whitney untuk melihat apakah ada perbedaan perlakuan pada dua kelompok penelitian. Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan Sig.1 tailed adalah 0.003, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perlakuan terhadap dua grup penelitian.

### 5.1.3. Hasil Uji Perlakuan

Berikut adalah hasil analisis Wilcoxon dari masing masing kelompok penelitian :

#### 1. Uji skor Insomnia dan PSQI antar kelompok

	Skor
Mann-Whitney U	35.500
Wilcoxon W	101.500
Z	-1.646
Asymp. Sig. (2-tailed)	.100
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.101 <sup>b</sup>

Gambar 5.4. Uji Insomnia

Gambar 5.4 menunjukkan hasil analisis dari uji post 1 antar kelompok pada skor insomnia. Berdasarkan hasil analisis, ditunjukkan sig.1 tailed menunjukkan skor di atas 0.05, yang dapat disimpulkan berarti tidak adanya perbedaan yang signifikan antara hasil dari kelompok placebo dan kelompok eksperimen.

	Hasil
Mann-Whitney U	71.500
Wilcoxon W	176.500
Z	-.963
Asymp. Sig. (2-tailed)	.336
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.350 <sup>b</sup>

Gambar 5.5. Uji PSQI

Gambar 5.5 menunjukkan hasil analisis dari uji post 1 antar kelompok pada skor kualitas tidur. Berdasarkan hasil analisis, ditunjukkan sig.1 tailed menunjukkan skor di atas 0.05, yang dapat disimpulkan berarti tidak adanya perbedaan yang signifikan antara hasil dari kelompok placebo dan kelompok eksperimen.

## 2. Uji skor Insomnia dan PSQI dalam Kelompok Placebo

	Post Test - Pre Test
Z	-1.691 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.091

Gambar 5.6. Uji Pretest dan Post 1 ISI

Gambar 5.6 menunjukkan hasil analisis dari pre test dan post 1 dalam kelompok pada skor insomnia. Berdasarkan hasil analisis, ditunjukkan sig.1 tailed menunjukkan skor di bawah 0.05, (Sig.2 Tailed dibagi 2), yang dapat disimpulkan berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil dari pre test dan post 1 pada tingkat Insomnia.

	Post Test - Pre Test
Z	-1.961 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.050

Gambar 5.7. Uji Post 1 dan Post 2 ISI

Gambar 5.7 menunjukkan hasil analisis dari post 1 dan post 2 dalam kelompok pada skor insomnia. Berdasarkan hasil analisis, ditunjukkan sig.1 tailed menunjukkan skor di bawah 0.05, (Sig.2 Tailed dibagi 2), yang dapat disimpulkan berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil dari pre test dan post 1 pada tingkat Insomnia.

	Post Test - Pre Test
Z	-1.436 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.151

Gambar 5.8. Uji Pre dan Post 1 PSQI

Gambar 5.8 menunjukkan hasil analisis dari pre test dan post 1 dalam kelompok pada skor PSQI. Berdasarkan hasil analisis, ditunjukkan sig.1 tailed menunjukkan skor di atas 0.05, (Sig.2 Tailed dibagi 2), yang dapat disimpulkan berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil dari pre test dan post 1 pada tingkat kualitas tidur.

	Post Test - Pre Test
Z	-2.161 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.031

Gambar 5.9. Uji Post 1 dan Post 2 PSQI

Gambar 5.9 menunjukkan hasil analisis dari post 1 dan post 2 dalam kelompok pada skor PSQI. Berdasarkan hasil analisis, ditunjukkan sig.1 tailed menunjukkan skor di bawah 0.05, (Sig.2 Tailed dibagi 2), yang dapat disimpulkan berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil dari pre test dan post 1 pada tingkat kualitas tidur.

### 3. Uji skor Insomnia dan PSQI dalam Kelompok Eksperimen

	Post Test - Pre Test
Z	-2.940 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

Gambar 5.10. Uji Pretest dan Post 1 ISI

Gambar 5.10 menunjukkan hasil analisis dari pre test dan post 1 dalam kelompok pada skor insomnia. Berdasarkan hasil analisis, ditunjukkan sig.1 tailed menunjukkan skor di bawah 0.05, (Sig.2 Tailed dibagi 2), yang dapat disimpulkan berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil dari pre test dan post 1 pada tingkat Insomnia.

	Post Test - Pre Test
Z	-.776 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.438

Gambar 5.11. Uji Post 1 dan Post 2 ISI

Gambar 5.11 menunjukkan hasil analisis dari post 1 dan post 2 dalam kelompok pada skor insomnia. Berdasarkan hasil analisis, ditunjukkan sig.1 tailed menunjukkan skor di atas 0.05, (Sig.2 Tailed dibagi 2), yang dapat disimpulkan berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil dari post 1 dan post 2 pada tingkat Insomnia.

Gambar 5.12. Uji Pre dan Post 1 PSQI

	Post Test - Pre Test
Z	-2.941 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

Gambar 5.12 menunjukkan hasil analisis dari pre test dan post 1 dalam kelompok pada skor PSQI. Berdasarkan hasil analisis, ditunjukkan sig.1 tailed menunjukkan skor di bawah 0.05, (Sig.2 Tailed dibagi 2), yang dapat disimpulkan berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil dari pre test dan post 1 pada tingkat kualitas tidur.

Gambar 5.13. Uji Post 1 dan Post 2 PSQI

	Post Test - Pre Test
Z	-1.178 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.239

Gambar 5.13 menunjukkan hasil analisis dari post 1 dan post 2 dalam kelompok pada skor PSQI. Berdasarkan hasil analisis, ditunjukkan sig.1 tailed menunjukkan skor di atas 0.05, (Sig.2 Tailed dibagi 2), yang dapat disimpulkan berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil dari post 1 dan post 2 pada tingkat kualitas tidur.

## 5.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji beda cek manipulasi dapat dilihat hasil sig.1 tailed menunjukkan hasil yang signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan intervensi sudah sesuai harapan peneliti, terdapat perbedaan perlakuan pada dua grup penelitian. Berikutnya peneliti akan membahas mengenai hasil uji beda setiap post test antara kelompok placebo dan eksperimen.

Hasil uji beda antara post test 1 dan 2 skor insomnia atau PSQI tidak terdapat perbedaan yang signifikan, dimana semua hasil uji sig.1 tailed tidak menunjukkan dibawah 0.05. Maka berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa, Guided Imagery sama efektifnya

dengan perlakuan placebo dalam bentuk membaca artikel insomnia, karena pada kelompok placebo. Hal yang sama juga terlihat pada hasil dari pengaruh GI pada kualitas tidur dan Insomnia yang juga sudah dikumpulkan oleh penulis

Hasil ini selaras juga dengan penjelasan dari placebo itu sendiri, bahwa cara placebo bekerja adalah bukan stimulus langsung yang memiliki efek, tetapi interpretasi dari pengguna terhadap stimulus (Harry A, 2002). Hasil dari GI pun juga selaras pada teori yang sudah dikumpulkan oleh peneliti, bahwa GI memiliki pengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan hasil analisis antara pretest dan post test 1, post test 1 dan post test 2, dapat dilihat bahwa hasil sig.1 tailed semua dibawah 0,05, maka dapat disimpulkan dua perlakuan sama efektifnya untuk menurunkan skor insomnia. Skor PSQI pada pretest dan post test 1 tidak ada perbedaan yang signifikan namun pada Skor PSQI post test 1 dan post test 2 terdapat penurunan yang signifikan.

Hal ini dapat terjadi karena intervensi placebo dalam bentuk pembacaan artikel insomnia sudah memiliki dampak yang signifikan dan ditambah intervensi GI yang juga signifikan, sehingga kualitas tidur pada peserta kelompok placebo dapat lebih meningkat.

Hasil pada pretest dan post test 1 skor PSQI tidak terdapat perbedaan yang signifikan, namun pada hasil skor pretest dan post test 1, dan post test 1 terhadap post test 2 skor Insomnia, terdapat perbedaan yang signifikan. Terdapat temuan yang menarik pada hasil pre test dan post test 2 skor PSQI, hasil analisis menunjukkan sig.1 tailed skor 0.02, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Proses yang terjadi pada kelompok eksperimen adalah, mereka hanya mendapat satu kali perlakuan audio relaksasi pada dua minggu pertama penelitian, pada dua minggu berikutnya kelompok eksperimen tidak menerima intervensi apapun. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh waktu untuk menunggu untuk peningkatan kualitas tidur pada kelompok eksperimen. Seperti kata pepatah "*Time Also Heal*" . ...

Temuan "*Time Also Heal*" juga selaras dengan hasil penelitian yang dijelaskan pada buku "*Staying Well With Guided Imagery*", terdapat

beberapa penelitian yang menggunakan intervensi *GI*, dan betul memiliki efek yang relatif cepat, tetapi berikutnya dilakukan penelitian dengan jangka waktu yang lebih lama dan membuahkan hasil yang lebih signifikan pada pasien kanker payudara (Naparstek, 1995).

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima.

### **5.2.1. Perbandingan Teori PSQI dan Skala ISI**

Terdapat beberapa perbedaan mengenai dua alat ukur yang digunakan secara jumlah item, fokus evaluasi, dimensi dan kategorisasi, perbedaan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut (Morin, Belleville, Bélanger, & Ivers, 2011) :



Tabel 5.1 Perbandingan Teori Alat Ukur

No	Aspek	Insomnia Severity Index	PSQI
1.	Jumlah item	Berisi 7 item <i>self report</i> kuesioner,	Berisi 19 item kuesioner
2.	Fokus Evaluasi	Mengukur sifat alami Insomnia, keparahan insomnia, dan dampak dari insomnia, selama 1 bulan terakhir	Mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur selama 1 bulan terakhir
3.	Dimensi	Dimensi yang dievaluasi adalah 1. Memasuki Tidur 2. Menjaga Tidur 3. Ketidakpuasan tidur 4. Masalah bangun pagi yang lebih awal 5. Susahnya tidur dengan disfungsi siang hari 6. Masalah tidur yang diketahui orang lain 7. Distress yang disebabkan oleh kesulitan tidur	Dimensi yang dievaluasi adalah 1. Subjective Sleep Quality 2. Latensi tidur 3. Sleep Duration 4. Efisiensi Tidur 5. Gangguan Tidur 6. Penggunaan Obat obatan tidur 7. Daytime Dysfunction.
4.	Kategorisasi	0-7 → Tidak ada insomnia 8-14 → Insomnia Ringan 15-21 → Insomnia Moderat 22-28 → Insomnia Tinggi	>5 → kualitas tidur rendah <5 → kualitas tidur baik

Berdasarkan tabel perbandingan di atas, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan fokus pengukuran pada dua alat ukur tersebut. Skala ISI fokus terhadap tingkat keparahan insomnia dan dampak dari insomnia, sedangkan pada PSQI lebih fokus terhadap kualitas tidur dan gangguan tidur yang dialami selama proses tidur. Pengukuran keparahan insomnia diukur pada aspek 1,2,3,& 4, sedangkan dampak dari insomnia diukur pada nomor 5,6,&7. Skala PSQI mengukur kualitas tidur pada aspek 1,2,3,4, dan gangguan tidur pada aspek nomor 5.

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat mean pada tiap-tiap aspek alat ukur, secara kronologis pre test, post test 1, post test 2. Grafik Insomnia dapat dilihat secara keseluruhan 5 aspek insomnia mengalami penurunan dari proses pre test dan post test 1 & 2. Hasil grafik pada PSQI tidak menunjukkan fenomena seperti pada skala ISI, hanya terlihat beberapa aspek yang mengalami penurunan, pada aspek 1, 2, 3, sedangkan pada aspek lainnya tidak terdapat penurunan yang signifikan.

Sehingga berdasarkan perbandingan teori dan aspek pada skala yang digunakan pada penelitian ini dapat menjawab mengapa hasil skala ISI lebih signifikan tertimbang PSQI, dikarenakan, secara mean pada skala ISI seluruh aspek mengalami penurunan sedangkan pada skala PSQI, hanya 3 aspek yang mengalami penurunan yang signifikan, 4 aspek lainnya tidak mengalami penurunan yang signifikan.

### **5.3. Keterbatasan Penelitian**

Tidak ada gading yang tak retak, tidak ada hal didunia ini yang sempurna, begitu juga pada penelitian ini juga terdapat beberapa keterbatasan dan kekurangan :

1. Terdapat 1 item pada pertanyaan pada skala PSQI yang tidak sengaja tidak di masukan oleh peneliti. Sehingga diperlukan penyetaraan pada skoring skala PSQI,
2. Seluruh penelitian dilaksanakan secara online, sehingga sulit untuk mengatur seluruh variabel ekstrane yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian