

PENYUSUNAN SKALA KUALITAS TIDUR : ANALISIS PSIKOMETRIK PROPERTIS

Ita Maulida^{*1}, Nurul Komariyah², Un Nur Qalbi Rahman³, Ranicha Berlian Firda N⁴, Adinda Salsabila⁵, Rahayu Farida⁶

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Email : itamaulida1107@gmail.com¹, nurulkomariyah031221@gmail.com²,

Unnurqalbi@gmail.com³, ranichaberliann@gmail.com⁴, adindasalsa04@gmail.com⁵,

rf203@umkt.ac.id⁶

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrumen pengukuran kualitas tidur yang sesuai dengan kondisi masyarakat Kalimantan Timur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, yang memainkan peran penting dalam pemulihan fisik dan mental. Instrumen ini disusun berdasarkan aspek kualitas tidur yang dirumuskan oleh para ahli, mencakup durasi tidur, kenyamanan psikologis, frekuensi terbangun, dan kebugaran setelah bangun tidur. Pengumpulan data dilakukan secara online yang direspon oleh 300 responden dari berbagai latar belakang usia dan pekerjaan. Pemvalidasian dilakukan dengan metode Content Validity Index (CVI) dari Aiken yang melibatkan enam expert judgement untuk melakukan penilaian. Hasil analisis dengan metode validitas isi menghasilkan 96 item valid dari total 100 item. Indeks validitas isi dari 96 aitem yang masuk dalam kategori valid bergerak dari 0,78 hingga 1,00 Uji coba instrumen menghasilkan koefisien reliabilitas skala yang diestimasi dengan pendekatan Cronbach Alpha sebesar 0,910 dan SEM 0,088 Analisis indeks reliabilitas aitem juga dilakukan pada data hasil uji coba instrument. Temuan ini memberikan kontribusi pada literatur kesehatan masyarakat dan psikologi tidur, serta menjadi dasar pengembangan alat ukur lanjutan.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Validitas, Reliabilitas, Aiken, CVI.

Abstract: This study aims to develop a sleep quality measurement instrument that is appropriate to the conditions of the East Kalimantan community. Sleep is a basic human need, which plays an important role in physical and mental recovery. This instrument is compiled based on aspects of sleep quality formulated by experts, including sleep duration, psychological comfort, frequency of waking up, and fitness after waking up. Data collection was carried out online and responded to by 300 respondents from various age and occupational backgrounds. Validation was carried out using the Content Validity Index (CVI) method from Aiken which involved six expert judges to conduct the assessment. The

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

results of the analysis using the content validity method produced 96 valid items from a total of 100 items. The content validity index of the 96 items included in the valid category moved from 0.78 to 1.00. The instrument trial produced a scale reliability coefficient estimated using the Cronbach Alpha approach of 0.910 and SEM 0.088. Analysis of the item reliability index was also carried out on the instrument trial data. These findings contribute to the literature on public health and sleep psychology, as well as being the basis for the development of advanced measuring instruments.

Keywords: *Sleep Quality, Measurement Instrument, Validity, Reliability, East Kalimantan Community.*

PENDAHULUAN

Tidur dapat diartikan sebagai keadaan fisiologis yang kompleks dimana tingkat kesadaran menurun, tetapi berbagai fungsi biologis dan mental tetap berlangsung aktif. Dalam kondisi ini, tubuh masuk ke fase pemulihan yang penting, seperti regenerasi jaringan, pengaturan memori, serta pemrosesan emosional. Selain itu, tidur memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan hormon, fungsi imun, dan kapasitas kognitif individu. Secara psikologis, tidur mendukung stabilitas emosional dan kemampuan untuk mengatasi stress, sedangkan secara spiritual, tidur dapat memberikan ketenangan batin melalui proses alami tubuh yang harmonis. Menurut Maas (2002) yang menekankan bahwa otak-lah yang memainkan peran luar biasa mengatur dalam berbagai fungsi fisiologis dan psikologis. Terutama dalam hal pemrosesan kognitif. Adam & Oswald (1983) juga memiliki pendapat yang sama, menekankan bahwa tidur memegang peran vital dalam regenerasi tubuh dan memori, yaitu, membantu individu pulih dari aktivitas sehari-hari.

Kualitas tidur merujuk pada seberapa baik tidur memenuhi kebutuhan tubuh dan pikiran akan tidur yang optimal. Menurut Scott et al., (2021) kualitas tidur secara psikologis adalah mengacu pada seberapa baik tidur memenuhi kebutuhan tubuh dan pikiran untuk istirahat yang memadai, yang berdampak signifikan pada kesehatan mental. Ini dapat mencakup beberapa faktor berbeda seperti, salah satunya, durasi subjektif tidur, kenyamanan tidur, banyak bangun di malam hari, dan seberapa baik dan segar seseorang setelah bangun tidur. Dalam konteks ini, kualitas tidur mencerminkan seberapa efektif tidur tersebut memberikan pemulihan fisik bagi individu. Menurut Adam & Oswald (1983), kualitas tidur dapat diukur secara subjektif (bagaimana individu menilai tidurnya) maupun objektif (indikator fisik seperti durasi dan frekuensi terbangun). Kualitas tidur adalah kualitas tidur yang mencakup aspek subjektif dan objektif, di tandai oleh penurunan kesadaran namun aktivitas otak tetap berfungsi, dengan tujuan memenuhi kebutuhan istirahat yang memadai untuk kesehatan psikologis dan fisik seseorang.

Berdasarkan ketiga teori tersebut di sampaikan bahwa kualitas tidur melibatkan berbagai aspek kondisi fisik maupun psikologis. Tidur yang berkualitas tidak hanya berkaitan dengan durasi tidur, tetapi juga dengan proses yang terjadi selama tidur yang mendukung pemulihan fisik, konsolidasi memori, dan kesehatan mental. Dengan memahami bahwa kualitas tidur terdiri dari banyak faktor, kita bisa lebih menghargai pentingnya tidur yang berkualitas untuk

kesehatan kita secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menemukan hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan, serta cara-cara untuk meningkatkan kualitas tidur bagi setiap individu.

Aspek Kualitas tidur menurut Maas (2002) yaitu segar ketika terbangun. Hal ini merujuk pada perasaan fisik dan mental yang bugar serta penuh energy setelah bangun tidur. Dengan kebugarannya itu, ia siap melakukan berbagai aktivitas sepanjang hari secara efektif dan efisien.

Aspek kualitas tidur menurut Adam & Oswald (1983) yaitu Durasi tidur. Durasi tidur merupakan jumlah jam tidur atau waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur setiap malam. Durasi tidur yang cukup penting untuk memastikan tubuh dan otak mendapatkan istirahat yang memadai untuk menjalani proses pemulihan fisik dan mental

Aspek-aspek kualitas tidur menurut Scott et al., (2021) ada 2 yaitu Kenyamanan psikologis dan Frekuensi terbangun. Kenyamanan psikologis merupakan kemampuan individu untuk merasa tenang dan optimis, yang mempengaruhi pengalaman tidur. Kenyamanan psikologis berperan dalam mengurangi gangguan emosional dan mental yang biasanya menjadi penghalang tidur berkualitas. Serta Frekuensi terbangun yaitu seberapa sering seseorang terbangun selama tidur, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur secara keseluruhan. Dan semakin jarang seseorang terbangun di malam hari maka semakin baik kualitas tidur yang dirasakan.

Masyarakat, menurut Kamarudin & Siti Hajar (1988), dapat didefinisikan sebagai manusia yang hidup bersama di dalam suatu kumpulan di suatu tempat dengan mengikuti cara dan aturan tertentu, konsep pergaulan hidup hubungan sosial secara keseluruhan di antara kumpulan. Justru, didalam masyarakat sebenarnya terdapat aturan ataupun penerimaan kebersamaan mengenai suatu perkara sama ada baik atau buruk. Selain itu, seperti yang telah dinyatakan, interaksi antara individu juga merupakan sebagian daripada aktivitas di dalam masyarakat. Menurut Sharifah Alwiah (1985), masyarakat boleh ditafsirkan sebagai sekumpulan individu yang berinteraksi, berkongsi bidang kawasan dan mengambil bagian di dalam kebudayaan yang sama. Definisi tersebut menggambarkan bagaimana pembentukan masyarakat dimulai dari individu atau keluarga yang menetap di suatu wilayah. Setelah itu, interaksi antara mereka akan membangun saluran komunikasi yang semakin berkembang, memperluas jaringan hubungan antar anggota. Proses ini akhirnya menghasilkan suatu konsensus sosial, yaitu kesepakatan bersama mengenai norma dan nilai yang dapat diterima oleh seluruh anggota komunitas tersebut. Dengan kata lain, masyarakat terbentuk melalui interaksi sosial yang terus berkembang, yang pada gilirannya menciptakan rasa kebersamaan dan identitas kolektif yang mengikat individu-individu didalamnya.

Penelitian ini bertujuan untuk: mengembangkan dan menghasilkan instrument pengukuran kualitas tidur yang valid dan reliabel sesuai dengan kondisi masyarakat di Kalimantan Timur. Serta menganalisis kualitas tidur berdasarkan aspek psikologis, frekuensi terbangun dan durasi tidur.

Manfaat penelitian ini yaitu: memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dibidang psikologi tidur dan kesehatan masyarakat. Menambah literatur mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur di wilayah Kalimantan Timur. Dan menghasilkan instrumen pengukuran yang dapat digunakan dalam penelitian lanjutan dan intervensi kesehatan masyarakat.

Penelitian tentang Kualitas Tidur sudah banyak dilakukan dalam ranah psikologi dan pendidikan dalam penelitiannya Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. Bella Saphira & Mardiana (2022) menjelaskan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19. Dengan demikian khususnya mahasiswa/i S1 Prodi Kesehatan Masyarakat FKM UMKT sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk dan tingkat depresi ringan.

METODE PENELITIAN

Metode pengembangan instrumen dimulai dari proses menentukan tujuan dan konsep yang diukur, yang pertama menentukan variabel psikologis apa yang ingin diukur. Lalu mencari definisi dari para ahli atau pendapat dari beberapa tokoh yang mendefinisikan variabel, atau yang sering disebut dengan definisi konstrak teoritik. Selanjutnya menentukan definisi operasional dengan cara menyimpulkan pendapat dari beberapa tokoh. Dalam penelitian ini variabel yang ingin dikembangkan adalah variabel Kualitas Tidur. Setelah menentukan definisi operasional lalu dirumuskan aspek-aspek yang menjadi bagian dari Kualitas Tidur. Kemudian disusun indikator perilaku yang sesuai dengan aspek-aspek kualitas tidur dan selanjutnya menyusun aitem-aitem untuk mengungkap indikator yang berupa aitem pernyataan. Pernyataan-pernyataan yang dibuat terdiri dari pernyataan yang bersifat mendukung (*Favorable*) dan pernyataan yang bersifat tidak mendukung (*Unfavorable*).

Proses pemvalidasian instrumen dilakukan dengan cara analisis validitas isi, hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa semua aitem dalam instrumen sesuai dengan definisi dan aspek dari konstrak yang ingin diukur. Analisis Validitas isi dilakukan melalui *expert judgment* dengan cara meminta beberapa rater ahli untuk memeberikan penilaian pada setiap aitem skala yang telah dibuat. Penilaian tersebut adalah sangat sesuai (skor 4), sesuai (skor 3), tidak sesuai (skor 2) dan sangat tidak sesuai (skor 1). Setelah dilakukan proses *expert judgment* tersebut, diperoleh hasil yang kemudian di lakukan analisis validitas isi dengan CVI (Content Validity Item) dari Aiken (1985). CVI (*Content Validity Item*) adalah indeks kuantitatif yang digunakan untuk mengevaluasi validitas isi suatu instrumen berdasarkan penilaian rater ahli. CVI memberikan informasi tentang sejauhmana aitem-aitem dalam suatu instrumen dianggap relevan untuk mengukur variabel tertentu. Nilai CVI digunakan untuk menentukan apakah suatu aitem valid, moderat valid, dan tidak valid.

Selanjutnya melakukan Analisis Reliabilitas, yang dimana bertujuan untuk mengukur konsistensi atau keandalan suatu instrumen. Analisis Reliabilitas melibatkan penggunaan perangkat lunak ITEMAN untuk melakukan analisis lebih lanjut terhadap instrumen yang telah divalidasi. Uji ITEMAN ini bertujuan untuk mengevaluasi beberapa aspek penting dari instrumen, seperti tingkat kesulitan setiap butir soal, kemampuan butir untuk membedakan antara responden yang memiliki kemampuan tinggi dan rendah (daya beda aitem), yang nantinya akan dianalisis lebih lanjut untuk menghitung Indeks Reliabilitas Aitem (IRA). Selain itu, analisis ini juga akan memberikan informasi mengenai potensi kesalahan pengukuran yang mungkin terjadi. Pada tahap menghitung IRA akan dilalukan seleksi aitem, yang dimana hasil IRA yang positif akan dipakai dan hasil IRA yang negatif tidak akan dipakai atau dibuang.

Peneitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis peneltian pengembangan instrumen atau alat ukur psikologi. Penelitian ini melibatkan masyarakat secara

luas di Kalimantan Timur untuk memahami kualitas tidur secara umum. Subjek dapat mencakup individu dari berbagai latar belakang usia, pekerjaan, dan lokasi. Dalam penelitian ini, data akan dikumpulkan menggunakan metode kuesioner dengan menggunakan Google Form yang berisi sejumlah pernyataan yang telah dibuat atau di rancang oleh peneliti yang nantinya akan di isi oleh subjek penelitian. Kemudian setelah instrumen berhasil disusun berdasarkan dua tahap analisis seleksi aitem, hanya hasil aitem yang valid dan reliabel yang dapat dipakai dalam menyusun insstrimen Kualitas Tidur. Setelah mendapatkan hasil akhir dari penyusunan instrumen Kualitas tidur, selanjutnya dilakukan analisis kategori untuk mempermudah dalam mengelompokkan data ke dalam kategori atau klasifikasi tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat melalui definisi teoritik menurut Maas (2002), Adam dan Oswald (1983) dan Scott et al. (2021) dapat difenisikan bahwa kualitas tidur melibatkan berbagai aspek kondisi fisik maupun psikologis. Tidur yang berkualitas tidak hanya berkaitan dengan durasi tidur, tetapi juga dengan proses yang terjadi selama tidur yang mendukung pemulihan fisik, konsolidasi memori, dan kesehatan mental. Instrument ini dapat disusun dengan mensitesis aspek-aspek kualitas tidur yang dikemukakan oleh 3 ahli, yakni Maas (2002), Adam dan Oswald (1983) dan Scott et al. (2021). Kemudian didapatkan aspek-aspek dari kualitas tidur antara lain segar ketika terbangun, durasi tidur, kenyamanan psikologis dan frekuensi terbangun.

Ditinjau melalui 4 aspek dalam kualitas tidur diatas, kemudian berikutnya telah dikembangkan sejumlah indikator yang mewakili setiap aspek-aspek tersebut. Pada aspek segar ketika terbangun, durasi tidur kenyamanan psikologis dan frekuensi terbangun, masing-masing dikembangkan menjadi 5 indikator setiap aspeknya sehingga diperoleh total 20 indikator. Berikutnya dari indikator tersebut dikembangkan menjadi aitem-aitem yang menggambarkan dari setiap indikator yang ada. Aitem tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yakni *favorable* (F) dan *unfavorable* (UF). Secara keseluruhan, terdapat 100 item yang disusun untuk dilakukan uji validitas isi. Susunan item dalam tahap awal penyusunan skala ini disajikan dalam bentuk *blueprint* pada tabel 1.

Tabel 1. Blueprint Kualitas Tidur

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total Item
		F	UF	
Nyaman secara psikologis	Mampu menghadapi masalah	1, 2, 3	4, 5	5
	Tidak merasa cemas sebelum tidur	6, 7	8, 9, 10	5
	Pikiran negative / depresi membuat kurangnya tidur	11, 12, 13	14, 15	5
	Tidur dengan mudah tanpa banyak usaha	16, 17	18, 19, 20	5
	Kesulitan tidur Insomnia	21, 22, 23	24, 25	5
Perasaan segar dan bugar ketika terbangun	Siap beraktivitas	26, 27	28, 29, 30	5
	Merasa bugar saat terbangun	31, 32	33, 34, 35	5
	Dapat berkonsentrasi	36, 37, 38	39, 40	5
	Tidak bergantung pada minuman tertentu	41, 42	43, 44, 45	5

	Langsung berdiri setelah bangun tidur tanpa merasa pusing	46, 47, 48	49, 50	5
Frekuensi terbangun	Sering terbangun saat tidur	51, 52, 53	54, 55	5
	Terbangun pada pukul 2 hingga 4 pagi	56, 57, 58	59, 60	5
Durasi tidur	Terbangun tanpa alasan	61, 62, 63	64, 65	5
	Cepat tertidur Kembali	66, 67, 68	69, 70	5
	Terbangun untuk ke toilet	71, 72, 73	74, 75	5
	Waktu tidur dalam semalam	76, 77, 78	79, 80	5
	Jadwal tidur yang konsisten	81, 82, 83	84, 85	5
	Waktu yang di habiskan untuk mencoba tidur	86, 87, 88	89, 90	5
	Penggunaan waktu tidur siang	91, 92, 93	94, 95	5
	Kebiasaan aktivitas sebelum tidur	96, 97, 98, 99	100	5
Total		56	44	100

1. Validitas Instrumen Penelitian

Validasi instrumen kualitas tidur yang awalnya terdiri dari 100 item dilakukan menggunakan metode validitas isi dengan konsep *content validity index* (CVI) dari Aiken. Proses ini melibatkan enam *rater*, yang terdiri dari satu psikolog dan lima sarjana psikologi. Para *rater* diminta menilai dengan melihat kesesuaian indikator perilaku dengan butir item yang berupa pernyataan yang akan diberikan kepada subjek penelitian. Setelah dilakukan penilaian, nilai validitas setiap item dihitung. Berdasarkan tabel validitas Aiken (1985) untuk enam *rater*, item dinyatakan valid apabila memiliki CVI sebesar 0,78 hingga 1,00. Item dengan CVI antara 0,67 dan 0,72 dikategorikan memiliki validitas sedang (*moderately valid*). Sementara itu, item dengan CVI di bawah 0,61 dianggap tidak valid dan tidak layak digunakan dalam instrumen.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 100 item awal, sebanyak 96 item dinyatakan valid atau *moderately valid*, sementara 4 item lainnya termasuk kategori tidak valid. Detail perhitungan *content validity index* (CVI) disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Content Validity Index (CVI) Instrumen Kualitas Tidur

Kategori	Aitem	Jumlah
Valid	1,2,4,6,7,8,10,13,14,15,16,17,18,19,22,23,25,26,27,28, 29,30,31,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47, 48,49,50,51,52,53,56,57,61,62,64,66,67,68,69,70,71,72, 73,74,75,76,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91, 92,93,94,95,96,97,98,99,100	83
Moderatly Valid	3,5,9,11,12,20,21,54,58,59,60,63,77	13
Tidak Valid	24,32,55,65	4

2. Penyusunan Ulang Instrumen Penelitian

Setelah proses analisis validitas selesai, dilakukan tahapan analisis seleksi item. Dari total 100 item yang disusun, sebanyak 96 item terpilih karena memiliki indeks validitas yang memenuhi kategori valid dan *moderately valid*. Instrumen ini menggunakan skala Likert sebagai dasar pemberian skor untuk setiap item. Responden dapat memilih di antara 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk item yang bersifat *favorable*, skor yang diberikan adalah 4 untuk jawaban Sangat Setuju, 3 untuk Setuju, 2 untuk Tidak Setuju, dan 1 untuk Sangat Tidak Setuju. Sebaliknya, pada item *unfavorable*, skor bernilai 1 untuk Sangat Setuju, 2 untuk Setuju, 3 untuk Tidak Setuju, dan 4 untuk Sangat Tidak Setuju. Rancangan *blueprint* instrumen kualitas tidur setelah analisis seleksi item tahap pertama dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 2. Blue-Print Instrumen Kualitas Tidur Setelah Proses Validasi

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total Item
		F	UF	
Nyaman secara psikologis	Mampu menghadapi masalah	78, 95, 7	24, 89	5
	Tidak merasa cemas sebelum tidur	77, 54	61, 60, 8	5
	Pikiran negative / depresi membuat kurangnya tidur	64, 38, 69	58, 10	5
	Tidur dengan mudah tanpa banyak usaha	23, 96	12, 90, 16	5
	Kesulitan tidur Insomnia	62, 76, 53	92	4
Perasaan segar dan bugar ketika terbangun	Siap beraktivitas	52, 11	22, 91, 48	5
	Merasa bugar saat terbangun	27	80, 41, 21	4
	Dapat berkonsentrasi	30, 46, 57	47, 96	5
	Tidak bergantung pada minuman tertentu	93, 70	3, 51, 40	5
	Langsung berdiri setelah bangun tidur tanpa merasa pusing	28, 39, 83	5, 72	5
Frekuensi terbangun	Sering terbangun saat tidur	73, 40, 42	36	4
	Terbangun pada pukul 2 hingga 4 pagi	87, 9, 32	68, 59	5
	Terbangun tanpa alasan	63, 19, 17	43	4
	Cepat tertidur Kembali	26, 30, 75	56, 65	5
	Terbangun untuk ke toilet	2, 45, 85	31, 37	5
Durasi tidur	Waktu tidur dalam semalam	34, 33, 66	13, 20	5
	Jadwal tidur yang konsisten	15, 82, 14	84, 55	5
	Waktu yang di habiskan untuk mencoba tidur	25, 79, 86	1, 4	5
	Penggunaan waktu tidur siang	35, 49, 88	71, 6	5
	Kebiasaan aktivitas sebelum tidur	44, 29, 94, 18	67	5
Total		55	41	96

3. Uji Coba Instrumen Kualitas Tidur

Tahap uji coba instrumen dilanjutkan setelah dilakukan analisis seleksi item berdasarkan indeks validitas. Subjek uji coba terdiri dari berbagai kalangan kelompok usia. Uji coba dilakukan dengan membagikan instrumen kualitas tidur kepada 300 responden, yang dikelompokkan berdasarkan usia. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perangkat lunak Aiteman untuk menghitung koefisien reliabilitas instrumen. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan metode statistik *Cronbach Alpha*. Reliabilitas seluruh item kualitas tidur, yang mencakup empat aspek digunakan sebagai dasar estimasi. Hasil uji coba item dari 300 responden kemudian dianalisis menggunakan rumus Indeks Reliabilitas Item (IRA) melalui software Aiteman. Berdasarkan hasil analisis, didapati bahwa instrumen kualitas tidur memiliki nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,910 dan Standard Error of Measurement (SEM) sebesar 0,088.

Pada tahap analisis aitem dapat disimpulkan bahwa sebagian besar aitem memiliki indeks reliabilitas aitem (IRA) yang bervariasi dari rendah hingga tinggi, tergantung pada kombinasi varians dan korelasi aitem terhadap skor total. Aitem dengan nilai korelasi tinggi ($R_{ix} > 0,4$), seperti aitem nomor 16 (IRA = 0,906) dan nomor 79 (IRA = 0,964), menunjukkan kontribusi yang kuat terhadap konsistensi internal instrumen. Sebaliknya, aitem dengan korelasi rendah ($R_{ix} < 0,2$), seperti nomor 10 (IRA = 0,102) dan nomor 34 (IRA = 0,068), menunjukkan kontribusi yang rendah terhadap reliabilitas keseluruhan.

Selain itu, aitem dengan indeks reliabilitas tinggi menunjukkan potensi untuk mempertahankan posisi dalam pengukuran, sementara aitem dengan nilai IRA rendah atau negatif dapat dihapus guna meningkatkan kualitas instrumen. Hasil ini memberikan wawasan penting bagi pengembang instrumen untuk meningkatkan efektivitas alat ukur melalui seleksi dan modifikasi aitem berdasarkan analisis ini.

4. Kategorisasi

Penelitian ini berhasil mengumpulkan data dari 300 responden yang berasal dari masyarakat Kalimantan Timur. Responden terdiri dari berbagai latar belakang usia, pekerjaan, dan jenis kelamin, dengan proporsi laki-laki sebanyak 35,3% dan perempuan 64,5%. Rata-rata usia responden adalah 25 tahun, dengan rentang usia antara 14 hingga 56 tahun.

Tabel 3. Kategori Kualitas Tidur pada Masyarakat di Kalimantan Timur

Interval skor	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
301,2 – 384	Sangat Tinggi	0	0%
268,8 - < 301,2	Tinggi	13	4%
211,2 - < 268,8	Sedang	278	93%
153,6 - < 211,2	Rendah	9	3%
96 - < 153,6	Sangat Rendah	0	0%

5. Interpretasi Hasil Uji Coba Penelitian

Kategori kualitas tidur dibagi menjadi 5 bagian, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategori dengan jumlah subjek terbanyak adalah kategori sedang, dengan jumlah 278. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas

tidur yang cukup baik, meskipun masih terdapat aspek tertentu yang dapat ditingkatkan. Sebanyak 13 responden berada dalam kategori tinggi, yang mencerminkan kualitas tidur yang hampir optimal. Individu dalam kategori ini umumnya telah memiliki kebiasaan dan pola tidur yang mendukung, seperti durasi tidur yang cukup dan lingkungan tidur yang nyaman. Sementara itu, terdapat 9 responden yang masuk ke dalam kategori rendah, yang mengindikasikan adanya beberapa kendala dalam kualitas tidur mereka, seperti gangguan saat tidur atau kurangnya rutinitas yang mendukung tidur berkualitas. Tidak ada individu yang berada dalam kategori sangat tinggi maupun sangat rendah, dengan jumlah masing-masing 0. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi kualitas tidur responden cenderung terkonsentrasi pada kategori sedang, dengan sedikit variasi ke arah kategori tinggi maupun rendah.

Adapun hasil uji coba instrumen dapat diinterpretasikan sebagai berikut.

1) Kategori Kualitas Tidur Sangat Tinggi

Tidak ada individu yang memiliki kualitas tidur dengan kategori sangat tinggi pada penelitian pengembangan instrumen ini. Hal ini menunjukkan bahwa sangat jarang sekali individu dari kalangan remaja hingga dewasa akhir mengalami kualitas tidur yang sangat tinggi. Namun, jika terdapat individu yang memiliki kualitas tidur yang sangat tinggi, hal ini dapat dipertahankan dengan menjaga pola tidur yang konsisten setiap hari, menciptakan lingkungan tidur yang mendukung, seperti kamar yang nyaman dan bebas dari gangguan, memastikan aktivitas fisik yang cukup di siang hari. Selain itu, menerapkan kebiasaan tidur sehat lainnya juga dapat membantu menjaga kualitas tidur yang optimal.

2) Kategori Kualitas Tidur Tinggi

Individu yang memiliki kualitas tidur dengan kategori tinggi pada pengembangan instrumen ini sebanyak 13 orang. Salah satu individu yang berada dalam kategori tinggi ini adalah responden ke 113. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar aspek yang memengaruhi kualitas tidur mereka sudah terpenuhi dengan baik, seperti durasi tidur yang mencukupi, kenyamanan lingkungan tidur, serta kebiasaan tidur yang teratur. Meskipun kualitas tidur mereka tergolong tinggi, penting untuk tetap menjaga konsistensi pola tidur dengan mempertahankan rutinitas yang sehat, menciptakan lingkungan tidur yang mendukung, serta mengelola stres dengan baik agar kualitas tidur tetap optimal dan tidak menurun.

3) Kategori Kualitas Tidur Sedang

Individu yang memiliki kualitas tidur dengan kategori sedang pada pengembangan instrumen ini sebanyak 278 orang. Salah satu individu yang berada dalam kategori ini adalah responden ke 009. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar masyarakat Kalimantan Timur memiliki kualitas tidur yang cukup normal, meski masih ada ruang untuk perbaikan. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi upaya peningkatan kualitas tidur di wilayah tersebut, terutama dengan fokus pada individu dengan kualitas tidur rendah untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan.

4) Kategori Kualitas Tidur Rendah

Individu yang memiliki kualitas tidur dengan kategori rendah pada pengembangan ini sebanyak 9 orang. Hal ini menunjukkan bahwa dalam kategori ini

mungkin mengalami gangguan pada aspek-aspek tertentu yang memengaruhi kualitas tidur, seperti durasi tidur yang tidak cukup, gangguan saat tidur, atau kurangnya kebiasaan tidur yang teratur. Individu dengan kualitas tidur rendah perlu meningkatkan pola tidur mereka melalui beberapa langkah, seperti menciptakan rutinitas tidur yang konsisten, memperbaiki lingkungan tidur agar lebih nyaman, dan mengurangi aktivitas yang dapat mengganggu tidur.

5) Kategori Kualitas Tidur Sangat Rendah

Tidak ada individu yang memiliki kualitas tidur dengan kategori sangat rendah pada penelitian pengembangan instrumen ini. Hal ini menunjukkan bahwa sangat jarang sekali individu dari kalangan remaja hingga dewasa akhir mengalami kualitas tidur yang sangat rendah. Namun, jika terdapat individu yang memiliki kualitas tidur yang sangat rendah, beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkannya adalah dengan menjaga konsistensi waktu tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menghindari konsumsi kafein atau minuman tertentu sebelum tidur, serta membangun rutinitas sebelum tidur yang menenangkan.

Masih terdapat kekurangan-kekurangan yang ada dalam penelitian ini, adapun kelemahan dalam penelitian ini yaitu, tidak meratanya penyebaran instrumen, dimana lebih banyak responden perempuan daripada laki-laki, dan lebih banyak orang-orang dewasa daripada remaja maupun lansia yang menjadi responden instrumen ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji instrumen pengukuran kualitas tidur yang valid dan reliabel sesuai dengan kondisi masyarakat Kalimantan Timur. Instrumen ini dirancang berdasarkan empat aspek utama kualitas tidur, yaitu segar ketika terbangun, durasi tidur, kenyamanan psikologis, dan frekuensi terbangun, yang dirumuskan berdasarkan teori dari Maas (2002), Adam dan Oswald (1983), serta Scott et al. (2021). Proses pengembangan dimulai dari penyusunan item, validasi melalui metode Content Validity Index (CVI), hingga uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha. Hasil validasi menunjukkan bahwa dari 100 item awal, 96 item dinyatakan valid, dengan nilai CVI berkisar antara 0,78 hingga 1,00. Instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,910, dan SEM sebesar 0,888.

Pada tahap analisis aitem, sebagian besar aitem menunjukkan indeks reliabilitas aitem (IRA) yang bervariasi. Aitem dengan korelasi tinggi terhadap skor total ($R_{ix} > 0,4$), seperti nomor 16 (IRA = 0,906) dan 79 (IRA = 0,964), memiliki kontribusi kuat terhadap konsistensi instrumen. Sebaliknya, aitem dengan korelasi rendah ($R_{ix} < 0,2$), seperti nomor 10 (IRA = 0,102) dan 34 (IRA = 0,068), berkontribusi rendah. Aitem dengan IRA rendah atau IRA yang hasilnya negatif dapat dihilangkan atau dihapus untuk meningkatkan kualitas instrumen.

Sebanyak 300 responden dari berbagai latar belakang usia dan pekerjaan berpartisipasi dalam penelitian ini. Mayoritas responden (93%) berada pada kategori kualitas tidur sedang, 4% pada kategori tinggi, dan 3% pada kategori rendah, sementara tidak ada yang berada pada kategori sangat tinggi maupun sangat rendah.

KELEMAHAN DAN SARAN

Kelemahan dalam penelitian ini kurangnya rater yang bukan ahli sebenarnya, pada penelitian ini kami menggunakan 5 rater dari lulusan S1 Psikologi dan 1 dengan gelar Magister Profesi Psikologi. Kelemahan lainnya seperti Metode pengumpulan data yang hanya menggunakan kuesioner online berpotensi membatasi partisipasi responden dari kelompok usia lanjut atau masyarakat yang tidak memiliki akses internet. Penelitian di masa depan disarankan untuk menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif dan memperluas jangkauan sampel agar dapat memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai kualitas tidur di wilayah ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan, baik secara moral maupun finansial, selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para ahli yang telah berkontribusi dalam proses validasi alat ukur. semoga hasil penelitian ini bermanfaat untuk masyarakat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Aiken, 1985. (n.d.).

- Bella Saphira, & Mardiana. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja Selama Pandemi. *Jurnal Kesehatan*, 3(3), 2956–2963. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/3249/1389>
- Hasmori Annas Akhmal, Sarju Hussin, Norihan Sabri Ismail, Hamzah Rohana, & Saud Sukri Muhammad. (2011). Pendidikan, Kurikulum Dan Masyarakat : Satu Integrasi. *Journal of Edupres*, 1(September), 350–356.
- Indik Syahrabanu, R. P. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 59–66. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2856>
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2021). PERBEDAAN KUALITAS TIDUR DAN KUALITAS MIMPI ANTARA MAHASISWA ANTARA MAHASISWA LAKI-LAKI DAN MAHASISWA PEREMPUAN Fuad Nashori, R. Rachmy Diana Universitas Islam Indonesia, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Abstrak. *Humanitas*, 2(March), 77–88.
- Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101556>
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. [http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)