

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rencana penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasi (*correlation study*). *Correlation study* adalah penelitian hubungan antara dua variable pada situasi atau sekelompok subjek. Untuk metode pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. *Cross sectional* merupakan suatu kegiatan pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Setiap subjek penelitian dilakukan satu kali pendekatan untuk semua variable yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010).

B. Lokasi dan Waktu penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMAN 14 Kab.Tangerang.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dimulai dari awal penyusunan proposal sampai skripsi pada bulan Januari 2020 sampai Oktober 2020. Dan pengambilan data akan dilakukan pada bulan Juli 2020.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan semua subjek atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI di SMAN 14 Kab.Tangerang yaitu kelas XI Bahasa 1, XI Bahasa 2, XI IPS 2, XI IPA 1 dengan jumlah 134 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari popuasi yang mewakili suatu populasi (Saryono, 2010). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik *Random Sampling* dan cara pengambilan *Simple Random Sampling* yaitu teknik pengambilan

sampel yang memberikan kesempatan yang sama kepada populasi untuk dijadikan sampel (Darmawan, 2019). Perhitungan komposisi sampel berdasarkan tingkat kelas yang mana perolehan sampel diambil dengan menggunakan rumus Dahlan (2016) adalah sebagai berikut :

$$n = \left[\frac{(Z\alpha + Z\beta)}{0,5 \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right]^2 + 3$$

Keterangan :

n : besar sampel yang diperlukan

α : kesalahan tipe satu ditetapkan 5%

$Z\alpha$: nilai standar alpha = 1,64

β : Nilai tipe dua ditetapkan 20%

$Z\beta$: Nilai standar beta = 0,84

r : koefisien korelasi minimal yang dianggap bermakna 0,3

$$n = \left[\frac{(Z\alpha + Z\beta)}{0,5 \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right]^2 + 3$$

$$= \left[\frac{(1,64 + 0,84)}{0,5 \ln \left(\frac{1+0,3}{1-0,3} \right)} \right]^2 + 3$$

$$= \left[\frac{(2,48)}{0,5 \ln(1,857)} \right]^2 + 3$$

$$= \left[\frac{(2,48)}{0,309} \right]^2 + 3$$

$$= [8,025]^2 + 3$$

$$= 64,4 + 3 = 67 \text{ responden}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, sehingga jumlah sampel yang akan diteliti sebanyak 67 responden yang diambil dari kelas XI Bahasa 1, XI Bahasa 2, XI IPS 2, dan XI IPA 1 dengan cara pengundian dan perhitungan pengambilan sampel per kelasnya sebagai berikut :

XI Bahasa 1 = 33

XI Bahasa 2 = 31

XI IPS 2 = 35

XI IPA 1 = 35

$$\frac{\text{Jumlah siswa dalam 1 kelas}}{\text{Jumlah siswa dalam 1 angkatan}} \times \text{Sampel}$$

$$\text{XI Bahasa 1} = \frac{33}{134} \times 67 = 16,5 \text{ dibulatkan } 17 \text{ responden}$$

$$\text{XI Bahasa 2} = \frac{31}{134} \times 67 = 15,4 \text{ dibulatkan } 15 \text{ responden}$$

$$\text{XI IPS 2} = \frac{35}{134} \times 67 = 17,5 \text{ dibulatkan } 18 \text{ responden}$$

$$\text{XI IPA 1} = \frac{35}{134} \times 67 = 17,5 \text{ dibulatkan } 17 \text{ responden}$$

Pengambilan sampel pada penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa yang aktif menggunakan media sosial *Instagram*, *WhatsApp*, dan *Facebook* pada *smartphone* yang mereka miliki
- 2) Menggunakan media sosial 2 bulan terakhir
- 3) Usia responden berkisar 14-17 tahun
- 4) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

Responden yang tidak hadir saat penelitian dan mengundurkan diri saat penelitian berlangsung.

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan (Darmawan, 2019). Ada dua jenis variabel yaitu variabel Independen dan Dependen.

1. Variabel Independen

Variabel independen dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (Darmawan, 2019). Variabel bebas pada penelitian ini adalah bermain media sosial.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Darmawan, 2019). Variabel terikat pada penelitian ini adalah kualitas tidur.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud atau tentang apa yang diukur oleh variabel bersangkutan. Definisi operasional juga menjelaskan metode pengukuran, hasil ukur atau katagorinya, serta skala pengukuran yang digunakan (Notoatmodjo, 2010).

Tabel 3 1 Definisi operasional

No	VARIABEL	DEFINISI OPERASIONAL	ALAT UKUR	HASIL UKUR	SKALA UKUR
1	Bermain media sosial	Lamanya seseorang menggunakan media sosial <i>Instagram, WhatsApp, dan Facebook</i> berdasarkan frekuensi dalam satu minggu dan durasi dalam satu hari.	Kuesioner frekuensi - Setiap hari : - 3-5 hari dalam seminggu : diberi nilai 3 diberi nilai 2	a. Rendah Skor 1-9 b. Sedang Skor 10-13 c. Tinggi Skor 14-18	Ordinal

				<ul style="list-style-type: none"> - 1-2 hari dalam seminggu : diberi nilai 1 <p>Durasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lebih dari 5 jam : diberi nilai 3 - 3-4 jam : diberi nilai 2 - 1-2 jam : diberi nilai 1 	
2	Kualitas tidur	Merupakan ketidakmampuan seseorang untuk memperoleh tidur selama 8,5 jam pada malam hari.	Kuesioner PSQI	<p>a. Kualitas tidur baik jika skor ≤ 5 dari 19 item.</p> <p>b. Kualitas tidur buruk jika skor > 5 dari 19 item.</p>	Ordinal

F. Alat dan Pengukuran data

1. Alat pengumpulan data

Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yaitu pengumpulan data formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan tertulis.

a) Kuesioner lama penggunaan media sosial

Alat pengumpulan data yang digunakan diadopsi dari kuesioner Udin (2019) dengan judul penelitian hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMAN 1 Sentolo Kulon Progo. Untuk perhitungan dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran frekuensi dan durasi, lama penggunaan media sosial dikategorikan menjadi 3 (Azwar dalam Udin, 2019) yaitu :

Tinggi : $X \geq M + (1.SD)$

Sedang : $M - (1.SD) \leq X < M + (1.SD)$

Rendah : $X - M - (1.SD)$

Perhitungan skor :

Skor maksimal	= Skor terbesar x banyaknya item pertanyaan
Skor minimum	= Skor terendah x Banyaknya item pertanyaan
Mean	= $1/2 X$ (skor maksimum + skor minimum)
Standar deviasi	= $1/6 X$ (skor maksimum - skor minimum)

Perhitungan kategori frekuensi dan durasi media sosial :

$$\text{Skor maksimum} = 3 \times 6 = 18$$

$$\text{Skor minimum} = 1 \times 6 = 6$$

$$\text{Mean} = 1/2 \times (18 + 6) = 12$$

$$\text{Standar deviasi} = 1/6 \times (18 - 6) = 2$$

$$\text{Tinggi} = X \geq M + (1.SD)$$

$$= X \geq 12 + (1.2)$$

$$= X \geq 14$$

$$= \text{skor tertinggi } 14 - 18$$

$$\text{Sedang} = M - (1.SD) \leq X < M + (1.SD)$$

$$= 12 - (1.2) \leq X < 12 + (1.2)$$

$$= 10 \leq 14$$

$$= \text{skor sedang } 10 - 13$$

$$\text{Rendah} = X < M - (1.SD)$$

$$= X < 12 - (1.2)$$

$$= X < 10$$

$$= \text{skor rendah } 1 - 9$$

b) Kuesioner kualitas tidur

Instrumen penelitian kualitas tidur yang digunakan untuk meneliti kualitas tidur responden yaitu menggunakan PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*). Instrumen ini sudah terstandar baku dan sudah diuji validitasnya dengan nilai sensitivitas diagnostik sebesar 89,6% dan spesifisitas 86,5% serta memiliki nilai koefisien reliabilitas keseluruhan (*Cronbach's alpha*) 0,83 (Buysse, Reynolds III, Monk, Berman, & Kupfer, 1989). Kuesioner PSQI yang digunakan oleh peneliti, sebelumnya sudah digunakan oleh Setiawan (2019).

Kuesioner tersebut sudah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan sudah dilakukan uji validitas kepada 20 responden dengan didapatkan nilai r tabel sebesar 0,361 dan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,766 (Setiawan, 2019). PSQI ini adalah instrumen untuk menguji kualitas tidur dengan 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas sehari-hari. Masing-masing komponen memiliki kisaran 0-3 dengan 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan kesulitan tidur yang berat. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi satu skor global dengan kisaran nilai 0-21. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria yang dikelompokkan sebagai berikut (Buysse, Reynolds III, Monk, Berman, & Kupfer, 1989) :

Tabel 3 2 Interpretasi skor PSQI

No	Komponen gangguan pola tidur	Pertanyaan	Skor
1	Kualitas tidur subjektif	9	0-3
2	Latensi tidur	2 dan 5a	0-3
3	Durasi tidur	4	0-3
4	Efisiensi tidur	1,3, dan 4	0-3
5	Gangguan tidur	5a-5j	0-3
6	Penggunaan obat	6	0-3
7	Disfungsi disiang hari	7 dan 8	0-3
Total : skor seluruh komponen 0-21			

(Buysse, Reynolds III, Monk, Berman, & Kupfer, 1989).

2. Metode pengumpulan Data

Pengambilan data diambil menggunakan lembar kuesioner sebagai berikut :

- a. Peneliti meminta izin kepada pihak SMAN 14 Kab.Tangerang untuk melakukan pengambilan data penelitian.
- b. Setelah mendapatkan izin peneliti berkerja sama dengan wakil kepala sekolah untuk menentukan hari dan tanggal untuk pengambilan data.

- c. Peneliti menggunakan teknik *random sampling* yaitu dengan cara pengundian, untuk menentukan responden yang cocok dengan kriteria yang sudah di tentukan dan dibantu oleh wakil kepala sekolah untuk mencarikan responden yang sesuai.
- d. Pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form*, dibantu oleh wakil kepala sekolah untuk menyebarkan *link* kuesioner melalui pesan *broadcast* kepada siswa-siswi, adapun caranya sebagai berikut :
 - 1) Peneliti menghubungi setiap wali kelas untuk meminta absen kelas
 - 2) Setelah mendapat absen dari setiap kelas yang dipilih, peneliti membuat nomor undian sebanyak jumlah siswa dalam satu kelas
 - 3) Lalu setiap nomor absen yang keluar dari undian akan di jadikan responden
 - 4) Setelah mendapatkan jumlah responden yang diinginkan, peneliti membuat grup *chat whatsapp* disetiap kelasnya
 - 5) Menyebarkan pesan *broadcast* dan kuesioner penelitian pada responden yang terpilih
- e. Jika responden bersedia maka responden diminta untuk mengisi *informed consent* dan kuesioner penelitian.
- f. Kuesioner yang telah diisi akan dilihat kembali kelengkapan pengisian kuesioner.
- g. Data yang telah didapatkan dari responden, akan diolah dengan menggunakan uji *somers*.
- h. Peneliti melakukan analisa terhadap data yang sudah didapatkan.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur (Notoatmodjo, 2010). Untuk instrumen bermain media sosial yang digunakan diadopsi dari

penelitian Udin (2019) dan telah diuji validitas menggunakan rumus *product moment* dan kuesioner itu dinyatakan valid dengan nilai r hitung $> r$ tabel yaitu $0,491 - 0,662 > 0,361$. Sedangkan kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner PSQI yang sebelumnya telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia, yang digunakan oleh peneliti sebelumnya yaitu Setiawan (2019) dan telah diuji validitas menggunakan korelasi *product moment* dan kuesioner tersebut dinyatakan valid dengan nilai r hitung $> r$ tabel yaitu $0,360 - 0,673 > 0,349$.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan (Notoatmodjo, 2010). Setelah mengukur validitas maka perlu mengukur reliabilitas data. Kuesioner dalam penelitian ini sebelumnya telah dilakukan uji reliabilitas dengan nilai *alpha cronbachs* untuk kuesioner bermain media sosial adalah 0,678 dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) didapatkan sebesar 0,831 yang diolah berdasarkan penilaian *Crronbach's alpha*. Sehingga instrumen tersebut dinyatakan reliabel.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari jawaban kuesioner dilakukan pengolahan sebagai berikut (Notoatmodjo, 2010) :

a. *Editing* (Penyuntingan Data)

Peneliti melakukan pemeriksaan kembali data yang diperoleh atau dikumpulkan setelah diberikan kepada responden. Penelitian ini dilakukan editing dengan cara memeriksa kembali kelengkapan bila mana masih terdapat data atau informasi yang tidak lengkap.

b. *Coding sheet*

Peneliti memberikan kode dalam bentuk data atas jawaban dari kuesioner yang berguna untuk memudahkan dalam pengolahan data. Kode yang digunakan sebagai berikut :

Tabel 3 3 Kode dalam *coding*

Variabel	Kode	Keterangan
Jenis kelamin	1	Laki-laki
	2	Perempuan
Lama penggunaan media sosial	1	Rendah
	2	Sedang
	3	Tinggi
Kualitas tidur	1	Buruk
	2	Baik
Frekuensi facebook, WhatsApp, & Instagram	1	1-2 hari dalam seminggu
	2	3-4 hari dalam seminggu
	3	Setiap hari dalam seminggu
Durasi facebook, WhatsApp, & Instagram	1	1-2 jam per hari
	2	3-4 jam per hari
	3	Lebih dari 5 jam per hari

c. Memasukan data (*Data Entry*)

Setelah informasi terkumpul data dimasukan dengan program perangkat lunak komputer dengan menggunakan aplikasi *SPSS for Window* untuk membantu membuat persentase.

d. Tabulasi

Data yang sudah didapatkan dari setiap responden yang selesai dimasukan, diperiksa kembali untuk memastikan bahwa data tersebut bersih dari kesalahan.

2. Analisis Data

Untuk mengetahui hubungan lama penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja dengan menggunakan analisis data. Setelah data tentang lama penggunaan media sosial dengan kualitas tidur terkumpul selanjutnya dilakukan analisis dan dikelompokan sesuai dengan tujuan peneliti.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel baik variabel bebas maupun variabel terikat yang disajikan dalam nilai minimal, maksimal, mean, standar deviasi dari distribusi frekuensi dan persentase dalam setiap variabel (Notoatmodjo, 2010). Adapun rumusnya sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase yang dicari

F : Jumlah frekuensi setiap katagori

N : Jumlah sampel

b. Uji Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komperatif, maupun korelatif (Saryono, 2010). Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *somers'd* karena masing-masing variabel menggunakan skala berbentuk ordinal. Untuk melihat hasil kemaknaan perhitungan statistik diperlukan batas kemaknaan 0,05 sehingga nilai $p < 0,05$ maka hasil statistik bermakna atau signifikan. Jika nilai $p > 0,05$ maka hasil hitung statistik tidak bermakna atau tidak signifikan (Dahlan M. S., 2016). Untuk melihat keeratan hubungan antar variabel, dapat dilihat dari besarnya nilai koefisien korelasi sebagai berikut (Dahlan M. S., 2016) :

Tabel 3. 4 Nilai koefisien korelasi

Interval koevisien	Tingkat hubungan variable
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat kuat
Arah korelasi + (positif)	Searah, semakin besar nilai suatu variabel maka semakin besar nilai variabel lainnya
Arah korelasi – (negative)	Berlawanan arah, semakin besar nilai suatu variabel, semakin kecil nilai variabel lainnya

I. Etika Penelitian

Etika adalah norma atau standar perilaku yang menjadi pedoman moral perilaku seseorang dan hubungannya dengan orang lain (Darmawan, 2019). Dalam melakukan penelitian, peneliti harus tetap berpegang teguh pada etika. Sebelum melakukan penelitian, penelitian ini sudah disetujui oleh komisi etik penelitian kesehatan fakultas kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor Skep/0128/KEPK/VIII/2020. Etika penelitian dalam penelitian ini meliputi:

1. Sukarela

Penelitian ini bersifat sukarela, jika bersedia responden harus menceklis *informed consent* pada link *google form*.

2. *Informed consent* atau lembar persetujuan

Informed consent diberikan sebelum responden mengisi kuesioner pada link *google form*. *Informed consent* ini berupa lembar persetujuan untuk menjadi responden, dengan tujuan responden mengerti maksud dan tujuan penelitian dan mengetahui dampaknya. Jika responden bersedia, maka mereka harus menceklis lembar persetujuan dan jika responden tidak setuju maka peneliti harus menghormati mereka.

3. *Anominity* atau tanpa nama

Anominity tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data, tetapi hanya diberikan kode atau inisial untuk menjaga kerahasiaan responden.

4. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Kerahasiaan menjelaskan masalah-masalah responden yang harus dirahasiakan dalam penelitian. Peneliti memberikan jaminan kerahasiaan responden. Hanya kelompok tertentu yang menerima laporan hasil penelitian dan data responden yang tidak digunakan lagi harus dimusnahkan agar rahasia di dalamnya tetap terjaga.

5. Kejujuran

Penelitian melakukan penelitian jujur tanpa adanya manipulasi data.

J. Tahap Penelitian

Proses untuk mempermudah jalannya penelitian perlu ditetapkan serangkaian kegiatan untuk melaksanakan kegiatan penelitian dilapangan. Tahap jalannya proposal sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk mempersiapkan proses penelitian. Pada tahap ini dipersiapkan semua prosedur yang akan dilakukan untuk melaksanakan penelitian yaitu mulai dari penyusunan proposal dan mengurus ijin penelitian.

a. Penyusunan proposal

Tahap penyusunan proposal dalam penelitian ini meliputi pengajuan judul, mencari literatur yang berhubungan, mencari fenomena dan masalah yang terjadi sesuai dengan judul penelitian, lalu konsultasi dengan dosen pembimbing.

b. Permohonan studi pendahuluan

Permohonan ijin studi pendahuluan dilakukan dengan menyerahkan surat pengantar dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta kepada Kepala sekolah SMAN 14 Kab.Tangerang pada bulan Juli 2020 untuk mendapatkan data responden yaitu remaja usia pertengahan 14-17 tahun yang ada di SMAN 14 Kab.Tangerang.

c. Permohonan ijin

Permohonan ijin penelitian dilakukan dengan menyerahkan surat ijin penelitian dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta kepada Kepala sekolah SMAN 14 kab.Tangerang pada bulan Juli 2020.

2. Tahap pelaksanaan

a. Setelah mendapat izin dari SMAN 14 Kab.Tangerang, peneliti diarahkan oleh salah satu guru sekolah untuk mencari calon responden yang akan ditentukan kriteria oleh peneliti.

- b. Asisten akan membantu penelitian dalam bentuk pengumpulan data yang telah disetujui oleh responden. Asisten membantu merencanakan kegiatan penelitian dan melakukan kegiatan penelitian dibawah bimbingan. Asisten peneliti dipilih berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yaitu mahasiswa yang bersedia membantu penelitian dan mahasiswa semester 8.
 - c. Kemudian pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form* dibantu oleh wakil kepala sekolah untuk menyebarkan pesan *braodcast* kepada siswa-siswi.
 - d. Pengumpulan data akan ditunggu selama satu minggu, setelah itu dicek kembali untuk dilihat apakah sudah memenuhi jumlah *sample* yang diperlukan.
3. Penyusunan laporan
- a. Data yang sudah terkumpul akan dilakukan *editing, coding, tabulating, entry* data kemudian data tersebut dilakukan uji statistik dengan komputerasi.
 - b. Setelah data terkumpul dan diolah peneliti menyusun BAB IV dan BAB V penulisan hasil penelitian dan pembahasan, membuat kesimpulan dan saran serta menyusun daftar pustaka dan lampiran yang diperlukan.
 - c. Setelah semua BAB selesai disusun peneliti berkonsultasi kepada dosen pembimbing dan melakukan revisi untuk kemudian peneliti melakukan ujian hasil.
 - d. Setelah ujian hasil peneliti melakukan Perbaikan dan pengumpulan skripsi.