

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Desain pada penelitian menggunakan korelasi (*corelation study*) dengan pendekatan *cross sectional*. Cross sectional adalah pengumpulan data yang dilakukan secara murni dilakukan dalam satu saat dan penelitian hanya diamati satu kali (Adiputra, 2021).

B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

1. Lokasi Penelitian

Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan Mei-Juni 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah jumlah total individu yang karakteristiknya akan diteliti (Riyadi, 2015). Pada penelitian ini populasinya adalah siswa SMP dan SMA di SLB N 2 Yogyakarta, seluruh siswa laki-laki 42 siswa dan siswa perempuan 24 siswa dengan jumlah keseluruhan 66 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diamati. Sampel baiknya sesuai kriteria yang diinginkan. Sampel yang diminati yaitu sebagian dari populasi yang diteliti secara langsung (Riyadi, 2015). Untuk pengambilan sampel ini, memakai teknik *total sampling*. *Total sampling* salah satu metode pengambilan sampel yang memiliki populasi dan sampel yang sama banyaknya. Alasan mengapa menggunakan total sampling, dikarenakan jumlah populasi yang tidak lebih dari 100. Adapun rumus yang digunakan yaitu rumus besar sampel *Dahlan* (2016):

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

keterangan :

n : Jumlah subjek

$Z\alpha$: Deviat baku alfa (5% = 1,960)

$Z\beta$: Deviat baku beta (5% = 1,645)

r : Pamungtyas (2017) mengemukakan koefisien yang dianggap bermakna yaitu 0,567

Berdasarkan rumus diatas maka,

$$n = \left(\frac{1,960 + 1,645}{0,5 \ln (1+0,551: 1-0,551)} \right)^2 + 3$$

$$n = \left(\frac{3,605}{0,5 \ln(3,61)} \right)^2 + 3$$

$$n = \left(\frac{3,605}{0,641} \right)^2 + 3$$

$$n = 5,62)^2 + 3$$

$$n = 31,5 + 3$$

$$n = 34,58$$

= 35 responden

Kriteria pengambilan sampel:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa/siswi SMP dan SMA berkebutuhan khusus
- 2) Siswa/siswi SMP dan SMA di SLB N 2 Yogyakarta yang memakai aplikasi media social
- 3) Siswa/siswi yang berkenan menjadi responden penelitian dan menandatangani surat persetujuan

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa/siswi yang tidak datang saat penelitian
- 2) Siswa/siswi SMP dan SMA yang tidak menggunakan sosial media.

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian atau pusat yang akan diteliti yang memberikan pengaruh dan mempunyai nilai (Riyadi, 2015). Ada dua kategori variabel: variabel independen dan variabel dependen.

1. Variabel Independen (bebas)

Penggunaan media sosial merupakan variabel bebas dalam penelitian ini.

2. Variabel Dependen

Insomnia adalah variabel dependen dalam penelitian ini.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan pernyataan menerangkan variabel yang ingin diamati secara operasional di tempat penelitian. Sehingga memungkinkan peneliti melakukan penilaian pada suatu fenomena. Definisi operasional berguna untuk memandu pengamatan variabel yang diamati (Riyadi,2015).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Intensitas media sosial	Intensitas dalam penggunaan media sosial <i>facebook, Instagram, Tiktok, dan Whatsapp</i>	Alat ukur menggunakan kuisioner intensitas yang diadopsi dari Legono (2017) dengan jumlah pertanyaan 4 item dengan jawaban terdiri dari : Setiap hari 3-5 hari dalam seminggu 1-2 hari dalam seminggu Lebih dari 5 jam 3-4 jam 1-2 jam	Rendah ≤ 8 Sedang $\geq 9 - \leq 17$ Tinggi ≥ 18	Ordinal
2.	Insomnia	Merupakan suatu kondisi kesulitan untuk tertidur, sering terbangun dari tidur dan tidur pendek atau gelisah.	Alat ukur menggunakan kuisioner insomnia yang diadopsi dari Legono (2017) dengan jumlah pertanyaan 20 item dengan jawaban terdiri dari : Tidak pernah : 0 Kadang - kadang : 1 Sering : 2 Sangat sering : 3	Insomnia Ringan ≤ 19 Insomnia sedang $\geq 20 - \leq 39$ Insomnia berat ≥ 40	Ordinal

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan memakai instrument kuisioner. Peneliti menjelaskan kepada asisten peneliti terkait dengan tujuan penelitian dan manfaat

penelitian. Selanjutnya responden diminta untuk mengisi kuisisioner. Setelah mengisi kuisisioner, peneliti mengumpulkan lembar kuisisioner yang telah diisi. Akan dilakukan pengisian kembali, jika terdapat pengisian data yang belum lengkap.

a. Kuisisioner intensitas dan durasi penggunaan media sosial

Kuisisioner ini digunakan untuk menilai seberapa lama seseorang dalam menggunakan media sosial. Kuisisioner yang digunakan ini sebelumnya digunakan oleh Legono, (2017) yang terdiri dari 4 pertanyaan. Skor pertanyaan pada alat ukur kuisisioner frekuensi dengan pilihan jawaban: setiap hari diberi nilai (3), 3-5 hari dalam seminggu diberi nilai (2), dan 1-2 hari dalam seminggu diberi nilai (1). Alat ukur kuisisioner durasi dengan pilihan jawaban: lebih dari 5 jam diberi nilai (3), 3-4 jam diberi nilai (2), 1-2 jam diberi nilai (1).

Hasil ukur sebagai berikut:

Rendah = 1-9

Sedang = 10-17

Tinggi = 18-24

b. Kuisisioner insomnia

Kuisisioner *skala pittsburg rating scale* (PIRS) 20 item yaitu kuisisioner yang digunakan dalam pengukuran tingkat insomnia. Kuisisioner ini diambil dari penelitian Legono, (2017) yang berisikan pertanyaan tentang gangguan tidur dalam 1 minggu terakhir yang berisikan 20 item pertanyaan yang dinilai menggunakan skala Likert. Cara menggunakan kuisisioner untuk pertanyaan nomor 1-12 adalah sebagai berikut: skor pernyataan dengan opsi untuk menjawab: tidak pernah (0), kadang-kadang (1), sering (2), dan sangat sering (3). Untuk pertanyaan nomor 13-16 dengan pilihan jawaban: a (0), b (1), c (3), d (4). Untuk pertanyaan nomor 17-20 dengan pilihan jawaban: sangat baik (0), baik (1), cukup baik (2), tidak baik (3).

Skor yang didapatkan kemudian dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu:

Insomnia ringan = 1-19

Insomnia sedang = 20-39

Insomnia berat = 40-60

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data ini dilakukan dengan membagikan kuisisioner tentang durasi penggunaan media sosial dan insomnia. Metode pengumpulan data ini menggunakan data primer, yang berarti data yang dikumpulkan secara langsung dari responden.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang mengukur ketepatan apa yang ingin diukur, uji validitas dilakukan sebelum kuisisioner diberikan kepada responden. Penelitian ini melakukan uji validitas di SLB N 1 Bantul dengan hasil uji valid kuisisioner insomnia dan durasi yaitu 0,443. Dapat dinyatakan valid, jika nilai r lebih besar atau sama dengan r tabel 0,361.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah uji kesetabilan pengukuran, suatu alat dianggap reliabel apabila digunakan berulang kali dengan nilai yang sama. Setelah mengukur uji validitas, reliabilitas data harus diukur. Sudah dilakukan uji reliabilitas kuisisioner intensitas penggunaan media sosial pada penelitian ini, dengan hasil 0,834 dan kuisisioner insomnia dengan hasil 0,941. Teknik uji yang digunakan yaitu uji *Cronbach Alpha*.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Ada empat tahap analisa data dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. *Editing*

Dalam proses editing ini, terlebih dahulu dihitung total seluruh instrument yang terkumpul harus sama dengan jumlah sampel. Setiap lembar kuisisioner yang sudah selesai, diperiksa untuk memastikan bahwa semua bagian telah diisi dengan lengkap (valid). Dokumen yang tidak diisi lengkap atau bagian yang lengkap tetapi salah, akan dipisahkan dari yang lain untuk diperbaiki (Notoadmojo,2018).

b. *Coding sheet*

Coding adalah cara yang dilakukan untuk merubah data kalimat menjadi angka. Koding ini berguna untuk memasukkan data (Notoadmojo, 2018). Kode yang digunakan yaitu :

- 1) Jenis kelamin
 - a) Laki-aki = kode 1
 - b) Perempuan = kode 2
- 2) Usia
 - a) Usia 11 tahun = kode 1
 - b) Usia 12 tahun = kode 2
 - c) Usia 13 tahun = kode 3
 - d) Usia 14 tahun = kode 4
 - e) Usia 15 tahun = kode 5
 - f) Usia 16 tahun = kode 6
 - g) Usia 17 tahun = kode 7
 - h) Usia 18 tahun = kode 8
 - i) Usia 19 tahun = kode 9
 - j) Usia 20 tahun = kode 10
- 3) Frekuensi dan Durasi Media Sosial
 - a) Rendah = 1
 - b) Sedang = 2
 - c) Tinggi = 3
- 4) Jenis Media Sosial
 - Frekuensi Facebook
 - a) 1-2 hari dalam seminggu = kode 1
 - b) 3-5 hari dalam seminggu = kode 2
 - c) setiap hari dalam seminggu = kode 3
 - Durasi Facebook
 - a) 1-2 jam = kode 1
 - b) 3-4 jam = kode 2
 - c) lebih 5 jam = kode 3

Frekuensi Instagram

- a) 1-2 hari dalam seminggu = kode 1
- b) 3-5 hari dalam seminggu = kode 2
- c) setiap hari dalam seminggu = kode 3

Durasi Instagram

- a) 1-2 jam = kode 1
- b) 3-4 jam = kode 2
- c) lebih 5 jam =kode 3

Frekuensi Whatsapp

- a) 1-2 hari dalam seminggu = kode 1
- b) 3-5 hari dalam seminggu = kode 2
- c) setiap hari dalam seminggu = kode 3

Durasi Whatsapp

- a) 1-2 jam = kode 1
- b) 3-4 jam = kode 2
- c) lebih 5 jam =kode 3

Frekuensi Tik-Tok

- a) 1-2 hari dalam seminggu = kode 1
- b) 3-5 hari dalam seminggu = kode 2
- c) setiap hari dalam seminggu = kode 3

Durasi Tik-Tok

- a) 1-2 jam = kode 1
- b) 3-4 jam = kode 2
- c) lebih 5 jam =kode 3

5) Insomnia

- a) Insomnia Ringan = Kode 1
- b) Insomnia Sedang = Kode 2
- c) Insomnia Tinggi = Kode 3

c. *Prossesing*

Prossesing adalah memproses data dengan computer menggunakan program SPSS

d. *Tabulating*

Tabulating adalah mengelompokkan data yang didapatkan sesuai karakteristik dan disajikan dalam tabel.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariant

Analisis univariant digunakan untuk menunjukkan gambaran dari variabel penelitian, peneliti menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui karakteristik dari variabel tersebut (Riyadi, 2015). Rumus analisis univariant yaitu :

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

Keterangan :

P : Proporsi

F : Frekuensi responden

N : total semua responden

b. Analisis Bivariant

Analisis bivariant digunakan untuk menganalisa keterikatan antara 2 variabel yang diduga adanya hubungan atau korelasi (Notoadmojo, 2018). Untuk setiap variabel memakai skala ordinal, dengan uji statistik somers'd. hasil statistik dihitung dengan nilai 0,05 untuk menentukan kemaknaan, sehingga $p = 0,05$ yang menunjukkan hasil bahwa hasil statistic signifikan (Notoadmojo, 2018).

I. Etika Penelitian

Etika merupakan suatu filsafat sesuai prinsip. Kegiatan penelitian berjalan dengan baik dan benar apabila prinsip-prinsip kebijakan etika penelitian yang berlaku diikuti. Seseorang yang melakukan penelitian harus memahami aturan dan etika (Handayani, 2018). Dalam penelitian ini etika penelitian yaitu meliputi :

1. *Informed Consent*

Informed Consent adalah lembar persetujuan yang diberikan kepada subjek penelitian.

2. Menghormati Privasi

Subjek penelitian yang memiliki resiko rentan sebaiknya harus tetap

diperhatikan agar tidak menimbulkan masalah. Peneliti menjadi pendengar yang baik saat penelitian berlangsung.

3. *Non Malafience*

Peneliti harus berhati-hati dalam melakukan penelitian, diharapkan tidak ada gangguan yang kemungkinan dapat membahayakan dan merugikan responden.

4. *Beneficence*

Diharapkan dalam penelitian dapat menghasilkan manfaat dan mengurangi kerugian bagi subjek penelitian. Desain penelitian harus memperhatikan keselamatan subjek peneliti.

5. Keadilan

Diharapkan peneliti tidak membedakan subjek ketika penelitian berlangsung dan diperlakukan secara adil.

J. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap persiapan

- a. Pengajuan judul penelitian dengan dosen pembimbing
- b. Melakukan konsultasi jurnal dan buku yang digunakan untuk tinjauan teori dan pendukung dari penelitian sebelumnya.
- c. Menyusun proposal
- d. Melakukan revisi proposal selama dua kali
- e. Mengajukan surat izin studi pendahuluan untuk menemukan data atau permasalahan
- f. Melakukan ujian proposal
- g. Mengerjakan revisi proposal sesuai arahan pembimbing dan penguji
- h. Meminta surat izin penelitian di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- i. Mengurus *Ethical Clearance*

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

- a. Peneliti menjelaskan kepada asisten peneliti cara pengisian kuisioner
- b. Peneliti dan asisten peneliti mendatangi tempat penelitian, melakukan

observasi dan mengambil data sesuai dengan kriteria yang ingin diteliti

- c. Meminta izin dan persetujuan kepada pihak sekolah
 - d. Peneliti meminta bantuan guru untuk membantu dalam pengisian kuisioner
 - e. Mengumpulkan para responden dalam sebuah ruangan
 - f. Menjelaskan *informed consent* dan memberikan lembaran persetujuan kepada para responden untuk menandatangani setuju atau tidak menjadi responden
 - g. Memberikan arahan dan penjelasan mengenai pengisian kuisioner
 - h. Responden diminta untuk mengisi kuisioner
 - i. Kuisioner yang sudah diisi oleh responden dikumpulkan dan dicek kembali. Jika ada kuisioner yang belum lengkap, maka dilakukan pengisian kembali kepada responden yang bersangkutan.
3. Penyusunan Laporan
- a. setelah data dikumpulkan, selanjutnya dilakukan *editing, coding, tabulating* dan diuji secara statistik menggunakan komputerisasi.
 - b. Setelah pengolahan data, BAB IV dan BAB V, Menyusun daftar pustaka dan lampiran-lampiran.
 - c. Peneliti konsultasi kepada dosen pembimbing
 - d. Kemudian peneliti mempersiapkan dan melakukan ujian hasil
 - e. Melakukan perbaikan dan pengumpulan skripsi.