

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang menggunakan desain penelitian korelasi karena merupakan jenis metode penelitian non-eksperimental dimana peneliti akan melakukan pengukuran dua variabel, variabel independennya Durasi Penggunaan Media Sosial sedangkan variabel dependennya Kualitas Tidur, kemudian menilai apakah ada hubungan antara dua variabel tersebut tanpa ada pengaruh dari variabel asing. Pendekatannya menggunakan *Cross Sectional* karena penelitian ini mempelajari kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat tertentu saja (Rosyadi, 2020).

B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

2. Waktu Kegiatan .

Waktu kegiatan penelitian ini di mulai pada awal Bulan Juni 2023. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari.

C. Populasi, Sampel, Inklusi Eklusi

1. Populasi disebut sebagai seluruh subjek yang akan di teliti. Populasi yang akan di teliti dalam penelitian ini merupakan Siswa-Siswi remaja SLB tunagrahita dengan derajat ringan dengan jumlah 66 siswa yang terdiri dari 42 laki-laki dan 24 perempuan di SLB Negeri 2 Yogyakarta yang mempunyai akun media sosial.

2. Sampel disebut sebagai bagian dari sebuah populasi.

Sampel pada penelitian ini merupakan seluruh siswa-siswi remaja SMP-SMA yang aktif menggunakan media sosial di SLB Negeri 2 Yogyakarta dengan jumlah sampel 35 orang siswa-siswi, proses pengambilan sampel teknik yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*.

Perhitungan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan besar sampel yaitu :

$$n = \frac{z\alpha \pm z\beta}{(0,5 \ln(1 + r \div 1 - r))^2} + 3$$

keterangan :

n : Jumlah subjek

$Z\alpha$: Deviat baku dari kesalahan tipe satu (5% = 1,960)

$Z\beta$: Deviat baku dari kesalahan tipe

dua (5% = 1,645)

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

\ln : Eksponensial atau log dari bilangan natural

Berdasarkan rumus diatas

maka,

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

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

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

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

$$n = 31,5 + 3$$

$$n = 34,58 = 35 \text{ responden}$$

3. Kriteria inklusi dan eksklusi

a. Kriteria inklusi :

- 1) Remaja SMP dan SMA di SLB Negeri 2 Yogyakarta yang menggunakan aplikasi media sosial.

- 2) Remaja yang berkenan menjadi subjek penelitian dan menandatangani surat persetujuan.
- b. Kriteria eksklusi :
- 1) Remaja SMP dan SMA di SLB Negeri 2 Yogyakarta yang tidak menggunakan media sosial.
 - 2) Remaja SMP dan SMA di SLB Negeri 2 Yogyakarta yang tidak hadir saat observasi berlangsung.

D. Variabel

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai suatu objek yang memiliki bentuk variasi antara objek satu dengan yang lainnya agar didapatkan hasil yang sesuai, ada 2 Variabel dalam penelitian ini antara lain variabel Independen dan variabel Dependen.

1. Variabel Independen/Bebas disebut dengan variabel yang diduga menjadi faktor perubahan yang timbul pada variabel terikat dan dapat mempengaruhi variabel lainnya (Handayani, 2015). Variabel bebas pada penelitian ini yaitu Durasi Penggunaan Media sosial
2. Variabel Dependen/terikat disebut sebagai variabel yang masih bergantung pada variabel bebas atau dapat terpengaruh dari variabel lainnya (Notoatmodjo, 2012). Variabel terikat pada penelitian ini yaitu Kualitas tidur.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik variabel yang diamati secara operasional dilapangan dan berkaitan dengan apa yang akan diukur terhadap variabel yang akan diteliti serta untuk pengembangan instrument (Notoatmodjo, 2012).

Definisi Operasional Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala Data	Skor
Durasi Penggunaan Media Sosial	Durasi dalam penggunaan media sosial <i>Facebook, WhatsApp, Instagram.</i>	a) Kuesioner Frekuensi - Setiap hari (diberi nilai 3) - 3 sampai 5 hari dalam seminggu (diberi nilai 2) - 1 sampai 2 hari dalam seminggu (diberi nilai 1) b) Durasi - Lebih dari 5 jam diberi nilai 3 - 3 sampai 4 jam diberi nilai 2 - 1 sampai 2 jam diberi nilai 1 (Fatih, 2019)	Ordinal	1. Rendah dengan skor (1-9) 2. Sedang dengan skor (10-13) 3. Tinggi dengan skor (14-18)
Kualitas Tidur	Gangguan kualitas tidur yang terjadi akibat dari	Kuesioner PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>) Responden	Ordinal	a.) Kualitas tidur Baik jika skor ≤ 5 b.) Kualitas

penggunaan media sosial berlebihan	mengisi 19 pertanyaan dalam kuesioner (Resti, 2017)	tidur Buruk jika skor >5
------------------------------------	--	--------------------------

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat pengumpulan data

Instrumen pengumpulan data yang akan dipakai ketika observasi berlangsung adalah instrumen kuesioner dengan cara mengumpulkan data formal pada subjek agar mengisi pertanyaan yang telah dibuat oleh peneliti. Alat yang digunakan dalam kuesioner Media sosial ini peneliti mengadopsi kuesioner dari penelitian yang dilakukan oleh skripsi Nur Fatih Udin tahun 2019 (Fatih, 2019).

a. Kisi – kisi Kuesioner Penelitian Penggunaan Media Sosial :

- 1) Terdiri dari 3 pertanyaan dalam menggunakan media sosial
- 2) Pertanyaan seputar penggunaan aplikasi *Facebook, Instagram, dan Whatsapp*
- 3) Pertanyaan mengenai frekuensi dan durasi penggunaan media sosial
- 4) 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 = 10-13

Tinggi = 14-18

Pengukuran Kualitas Tidur menggunakan alat ukur Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) (Resti, 2017)

b. Kisi- kisi Kuesioner Penelitian Kualitas Tidur Instrumen (PSQI) :

Kuesioner PSQI ini terdiri dari 19 butir pertanyaan yang membentuk 7 komponen penilaian, meliputi: kualitas tidur secara subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur kebiasaan sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari.

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)

No.	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Cukup Baik Buruk Sangat buruk	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5 jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur	4,3,1	> 85%	0

	Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)		75-84% 65-74% <65%	1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b-5j	Jumlah skor 5b-5j 0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1 x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah 1 x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak pernah 1 x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan kolom nilai Skor

- a) 0 = Sangat Baik
- b) 1 = Cukup Baik
- c) 2 = Agak Buruk
- d) 3 = Sangat Buruk

Cara menghitung skor akhir kualitas Tidur yaitu dengan menjumlahkan seluruh hasil skor dari pertanyaan 1-7 dengan hasil ukur :

- a.) Kualitas tidur baik : ≤ 5
- b.) Kualitas tidur buruk : > 5

2. Metode Pengumpulan Data

Sumber data dalam pengumpulan data yaitu sumber primer dari subjek/responden penelitian dan sumber sekunder dari pihak sekolah. Alur mengumpulkan data pada penelitian tersebut yang pertama peneliti meminta izin pada sivitas sekolah, apabila sudah diberikan izin pada sivitas sekolah, selanjutnya peneliti meminta bantuan kepada asisten dan beberapa guru dalam proses penelitian berlangsung salah satunya yaitu membantu dalam menjelaskan maksud serta tujuan penelitian, mendampingi responden pada saat pengisian kuesioner sampai tahap akhir pengumpulan data, kemudian peneliti membagikan lembar *informed consent* dan dua kuesioner mengenai kuesioner Durasi penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur, tiap subjek yang berkenan menjadi responden dan mengisi lembar *informed consent*. Peneliti mengintruksikan responden untuk mengisi kuesioner yang sudah dibagikan, apabila data sudah terisi dan terjawab dengan lengkap, maka dicek kembali apakah semua kuesioner sudah terisi dan terjawab semua oleh responden.

G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji validitas

Uji validitas disebut sebagai indeks yang fungsinya untuk mendeteksi alat instrumen yang dipakai apakah sudah benar-benar valid atau tidak. (Notoatmodjo, 2012). Sebelum kuesioner dibagikan kepada responden, sebaiknya kuesioner di cek terlebih dahulu untuk mengetahui uji validitasnya.

Pada penelitian ini dilakukan uji validitas di SLB Negeri 1 Bantul dengan hasil uji valid kuisisioner yaitu 0,433.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dapat diartikan sebagai pengukuran yang berfungsi mendeteksi sejauh mana alat ukur ini dapat diyakini atau bahkan bisa diandalkan tanpa bias (Notoatmodjo, 2012). Ketika sudah mengukur uji validitas, harus melakukan pengukuran reliabilitas data. Pada penelitian ini sudah dilakukan uji reliabilitas kuesioner durasi penggunaan media sosial dengan hasil 0,776 dan kuesioner kualitas tidur dengan hasil 0,797 Teknik uji yang digunakan yaitu *uji Cronbach alpha*.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari jawaban kuesioner dilakukan pengolahan sebagai berikut (Notoatmodjo, 2012) :

a. *Editing* (Penyunting Data)

Penulis mengecek ulang data yang sudah didapatkan, kemudian melakukan *editing* dengan mengecek kelengkapan data responden. 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*

Pemberiaan kode oleh peneliti dalam proses pengisian serta jawaban dari kuesioner yang bertujuan untuk mempermudah pengolahan data.

1) Jenis kelamin

- a) Laki-laki = 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) Kelas

- a) Kelas VII = kode 1
- b) Kelas VIII = kode 2
- c) Kelas IX = kode 3
- d) Kelas X = kode 4
- e) Kelas XI = kode 5
- f) Kelas XII = kode 6

4) Frekuensi dan Durasi Media Sosial

- a) Rendah = kode 1
- b) Sedang = kode 2
- c) Tinggi = kode 3

5) 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 dalam sehari = kode 1
- b) 3-4 jam dalam sehari = kode 2

c) lebih dari 5 jam dalam sehari = 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 dalam sehari = kode 1

b) 3-4 jam dalam sehari = kode 2

c) Lebih dari 5 jam sehari = 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 dalam sehari = kode 1

b) 3-4 jam dalam sehari = kode 2

c) lebih dari 5 jam dalam sehari = kode 3

6) Kualitas Tidur

a) Kualitas tidur baik = kode 1

b) Kualitas tidur buruk = kode 2

c. Memasukan data (Data Entry)

Pengecekan data sudah terkumpul dan lengkap, tahap selanjutnya yaitu memasukan data memakai program aplikasi SSPS for Window untuk mempermudah pembuatan persentase.

d. Tabulasi

Pemeriksaan data yang telah dimasukan untuk memastikan tidak ada kesalahan data.

2. Analisis Data

Tujuannya digunakan sebagai mendeteksi hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta. Apabila data mengenai durasi penggunaan media sosial dengan kualitas

tidur sudah lengkap, kemudian melakukan analisis dan dikelompokkan sesuai tujuan penelitian.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat disebut dengan analisa berfungsi untuk menganalisis di setiap variabel. Peneliti menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui karakteristik dari variabel tersebut (Riyadi, 2015).

Rumus analisis univariat seperti berikut :

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

Keterangan :

P : Proporsi

F : Frekuensi responden

N : total semua responden

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat diartikan sebagai sebuah analisa yang berguna untuk mendeteksi apakah ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan terikat (Notoatmodjo, 2012). Setiap variabel menggunakan skala ordinal, sesuai dengan analisis penelitian ini menggunakan uji statistic *somers'd*. Perhitungan statistik untuk melihat hasil kemaknaan menggunakan nilai 0,05 jadi nilai $p < 0,05$ sehingga hasil statistik signifikan (Notoadmojo, 2012).

I. Etika Penelitian

Etika adalah prinsip-prinsip etis yang diterapin dalam kegiatan penelitian. Pada saat melakukan penelitian, peneliti harus tetap berpegang teguh pada etik penelitian meskipun penelitian yang dilakukan tidak membahayakan atau merugikan subyek dari subyek

penelitian. Menurut Handayani (2018), semua penelitian yang melibatkan manusia sebagai subjek harus menerapkan 4 prinsip dasar etika penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Menghormati subjek (*respect for person*)
 - a. Peneliti diharuskan menjadi pendengar yang baik saat penelitian berlangsung
 - b. Subjek penelitian yang memiliki resiko rentan sebaiknya harus tetap dipantau agar tidak menimbulkan masalah

2. *Beneficence*

Dalam penelitian diharapkan dapat menghasilkan manfaat yang sebesar-besarnya dan mengurangi kerugian atau resiko bagi subjek penelitian. Oleh karena itu, desain penelitian harus memperhatikan keselamatan dan kesehatan dari subjek peneliti.

3. Tidak membahayakan subjek penelitian (*non malafience*)

Dalam proses melakukan penelitian, peneliti wajib lebih teliti dan hati-hati saat melakukan penelitian, sehingga diharapkan tidak ada gangguan yang kemungkinan dapat membahayakan dan merugikan responden.

4. Keadilan (*justice*)

Etik keadilan dalam penelitian sangat penting, diharapkan peneliti tidak membeda-bedakan subjek ketika penelitian berlangsung dan di perlakukan secara merata.

J. Rencana Pelaksanaan Penelitian

Prosedur yang digunakan untuk mempermudah jalanya penelitian dilapangan dimulai dari tahap awal persiapan sampai tahap akhir. Tahap - tahap penelitian yang benar seperti dibawah ini :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan disebut sebagai tahap awal untuk mempersiapkan proses penelitian. Pada tahap awal peneliti diharuskan mempersiapkan seluruh tata cara yang akan dilakukan untuk memulai penelitian yaitu diawalai

dari penyusunan proposal dan mulai meminta izin penelitian, sebagai berikut :

- a. Mencari fenomena di lapangan kemudian menentukan judul penelitian kepada dosen pembimbing.
 - b. Mulai berkonsultasi kepada dosen pembimbing terkait judul penelitian dan menyusun tahap-tahap dalam menyusun proposal.
 - c. Menentukan inti permasalahan dan menyusun permasalahan terkait topik yang akan diteliti.
 - d. Membuat surat ijin untuk melaksanakan Studi pendahuluan di SLB Negeri 2 Yogyakarta
 - e. Melakukan Studi pendahuluan di SLB Negeri 2 Yogyakarta
 - f. Menyusun proposal penelitian
 - g. Konsultasi dengan dosen pembimbing dan melakukan perbaikan
 - h. Melakukan ujian proposal dengan dosen penguji dan dosen pembimbing
 - i. Perbaikan proposal skripsi
 - j. Meminta surat izin penelitian di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
 - k. Mengirimkan surat EC dengan nomer Skep/98/KEPK/IV/2023
 - l. Meminta surat izin penelitian di SLB Negeri 2 Yogyakarta
2. Tahap Pelaksanaan penelitian
- a. Peneliti dan 5 asisten penelitian mendatangi tempat penelitian di SLB Negeri 2 Yogyakarta
 - b. Persamaan apresepasi dengan asisten penelitian, tugas asisten peneliti membantu peneliti dalam pengambilan data dan membantu menyebarkan kuesioner kepada responden, serta membantu responden dalam melakukan pengisian kuesioner di SLB Negeri 2 Yogyakarta.
 - c. Persiapan kuesioner
 - d. Menjelaskan maksud tujuan penelitian dan kontrak waktu kepada responden

- e. Membagikan kuesioner dan mendampingi saat pengisian kuesioner kepada Responden
- f. Mengumpulkan semua data kuesioner
- g. Mengakhiri pertemuan dan membagikan Souvenir kepada responden

3. Tahap Akhir

- a. Mengelolah data dengan program aplikasi SPSS
- b. Setelah selesai melakukan pengolahan data, peneliti menyusun BAB IV dan BAB V, Menyusun daftar pustaka dan lampiran-lampiran.
- c. Peneliti konsultasi kepada dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan
- d. Menyusun laporan penelitian untuk memulai seminar hasil
- e. Melakukan revisi dan pengumpulan skripsi