

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Rancangan atau desain penelitian adalah *cros-sectional*, yaitu penelitian yang digunakan untuk mempelajari dinamika korelasi faktor-faktor risiko, dengan cara pendekatan, pengumpulan data dalam waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2018).

Rancangan penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi yaitu penelitian yang bertujuan untuk menelaah hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas tingkat intensitas penggunaan media sosial dan variabel terikat kualitas tidur. Kedua variabel diidentifikasi apakah ada hubungan antara keduanya (Sujarweni, 2014).

B. Tempat dan Waktu penelitian

Tempat penelitian dilakukan di SMP N 1 Juwiring. Dan waktu penelitian dilakukan pada Bulan November Tahun 2022.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas 8 SMP N 1 Juwiring sebanyak 255 remaja.

2. Sampel

Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin

$$n = \frac{N}{1 + (N \times d^2)}$$

Keterangan

n = jumlah sampel

N = Jumlah populasi

D : kepercayaan (0,1)

$$n = \frac{255}{1 + (255 \times 0,01^2)}$$

$$n = \frac{255}{1 + 2,55}$$

$$n = \frac{255}{3,55} = 71,83 = 72$$

Sampel dari penelitian ini adalah 72 remaja kelas 8 di SMP N 1 Juwiring.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Dengan kriteria inklusi :

- a. Remaja kelas 8 yang bersekolah di SMP N 1 Juwiring
- b. Remaja bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusif :

- a. Remaja yang di diagnosa dokter dengan masalah penyakit insomnia kronis.
- b. Remaja yang tidak masuk sekolah pada hari saat dilakukan penelitian

D. Variabel

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas (X) yaitu Intensitas Penggunaan Media Sosial, dan Variabel Terikat (Y) yaitu Kualitas Tidur.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian bertujuan agar pengukuran variabel penelitian lebih terarah sesuai dengan tujuan dan metode pengukuran yang dipersiapkan. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Intensitas Penggunaan Media Sosial	frekuensi penggunaan media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi dengan orang lain tanpa batas yang berupa pesan gambar, suara, video yang dilakukan dalam 24jam.	Kuesioner	Tinggi : > 76% Sedang : 56-75% Rendah : < 56%	Ordinal
Kualitas Tidur	Durasi tidur (lamanya waktu tidur) Lama waktu yang dibutuhkan seseorang tertidur sampai Efisiensi tidur Gangguan tidur pada malam hari Disfungsi (gangguan) tidur pada siang hari	PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index)	Baik : ≤ 5 Buruk : > 5	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial

Alat ukur Intensitas adalah kuesioner yang berisikan 15 pertanyaan item yang mempunyai respon 1-3 opsi jawaban dari item jawaban. Pilihan jawaban meliputi sering diberi nilai 3, kadang-kadang diberi nilai 2 dan tidak pernah diberi nilai 1. Kuesioner penelitian ini menggunakan kuesioner dari Ainida (2020) tentang Hubungan penggunaan media sosial dengan dengan kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. Berikut blue print skala Intensitas penggunaan internet pada tabel 3.2 :

Tabel 3.2 Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Internet

No	Aspek	No Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Motivasi	1,2,3,4,6,11	5,7	8
2	Frekuensi	8,10,12,14	13	5
3	Durasi	9	15	2
Jumlah		11	4	15

2. Kualitas Tidur (PSQI)

Instrumen yang digunakan dalam pengukuran kualitas tidur adalah *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* . kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* terdiri dari 9 pertanyaan.pada variabel ini menggunakan skala ordinal dengan skor keseluruhan dari *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* adalah 0 sampai dengan 21 yang di peroleh dari 7 komponen penelitian diantaranya kualitas tidur secara subjektif (*subjective sleep Quality*), waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), efesiensi tidur (*Habitual sleep effeciency*), gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari (*sleep distrubance*),penggunaan obat untuk membantu tidur (*using medication*),dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari (*daytime disfunction*). Apabila semakin tinggi skor nilai yang didapatkan maka akan semakin buruk kualitas tidur seseorang. kuesioner kualitas tidur terdiri dari pertanyaan terbuka dan tertutup. pertanyaan untuk nomor 5-8 adalah pertanyaan tertutup dan masingmasing mempunyai rentang skor yaitu 0-3 yang artinya 0 = tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1=1 kali seminggu,seminggu, 2=2 kali seminggu dan 3= lebih dari 3 minggu sekali.

Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner

No	Nama	Pertanyaan	Cara Menghitung	Jawaban	Skor
1	Kualitas tidur subjektif	9	Melihat jawaban responde	Sangat baik Baik Buruk Sangat buruk	0 1 2 3
2	Lama waktu Tidur	2 dan 5a	Jumlahkan jawaban nomor 2 dan 5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Lama waktu Tidur	4	Melihat jawaban responden	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3 4
4	Efisiensi tidur	1, 3, dan 4	Lama tidur yaitu pertanyaan nomor 4 dan lamanya di tempat tidur yaitu kalkulasi respon dari pertanyaan nomor 1 dan 3	$\geq 85\%$ 75%-85% 65%-75% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan tidur	5	awaban nomor 5b sampai 5j dijumlahkan	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan obat tidur	6	Melihat jawaban responden	Tidak pernah Kadang-kadang Sering Selalu	0 1 2 3
7	Tidak bisa tidur di siang hari	7 dan 8	Jumlahkan jawaban nomor 7 dan 8	0 1-2 3- 5- 6	0 1 2 3

G. Uji validitas dan Reliabilitas

Sebelum alat ukur digunakan dalam penelitian yang sebenarnya, terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba (try out). Uji coba (try out) ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesahihan (validitas) dan konsistensi (reliabilitas), guna mendapatkan instrumen yang benar-benar mengukur apa yang ingin diukur. Menurut Arikunto (2010), sebuah skala dapat digunakan apabila dikatakan valid dan reliabel berdasarkan statistik melalui uji coba (try out) terlebih dahulu. Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur. Setelah melakukan uji coba, selanjutnya diskor dan

melakukan pengujian validitas dan reliabilitas dengan bantuan komputer, yaitu menggunakan aplikasi program SPSS 17.0 for Windows.

1. Uji Validitas

Dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas karena kuesioner yang digunakan sudah baku dan dipublikasikan.

a. Intensitas penggunaan media sosial

Peneliti tidak melakukan uji validitas, menggunakan kuesioner Ainida (2020) dan sudah dilakukan uji validitas oleh peneliti sebelumnya (Ainida, 2020) didapatkan dari 15 item soal valid semua dengan nilai 0,456-0,872.

b. Kualitas tidur (PSQI)

Pada skala kualitas tidur uji validitas diperoleh Koefisien sebesar 0,801, dan skala intensitas penggunaan internet memiliki validitas sebesar 0,865.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu teknik yang digunakan untuk melihat seberapa jauh skala dapat memberikan hasil yang konstan dalam suatu pengukuran. Reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil pengukuran suatu alat ukur. Reliabilitas dinyatakan dalam koefisien reliabilitas, yang angkanya berkisar antara 0,00 sampai 1,00. Koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,00 menunjukkan reliabilitas alat ukur yang semakin tinggi. Sebaliknya alat ukur yang rendah reliabilitasnya ditandai dengan koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0,00 (Azwar, 2009).

Dalam penelitian ini tidak dilakukan uji reabilitas karena kuesioner yang digunakan sudah baku dan dipublikasikan.

a. Intensitas penggunaan media sosial

Peneliti tidak melakukan uji reabilitas, uji reabilitas sudah dilakukan oleh peneliti Ainida (2020) dengan hasil nilai r hitung (0,873-0,632).

b. Kualitas tidur (PSQI)

Pada skala kualitas tidur uji reliabilitas yang dilakukan peneliti sebelumnya (Ainida,2020) diperoleh Koefisien sebesar 0,801, dan skala intensitas penggunaan internet memiliki reliabilitas sebesar 0,865.

H. Pengolahan Data

Pengolahan data sangat penting dilakukan untuk menghasilkan data yang berarti atau informasi yang benar. Pengolahan data dibagi menjadi 4 tahap yaitu:

1. *Editing*(mengedit)

Hasil dari wawancara atau kuesioner yang telah dibagi kepada responden dari lapangan akan dilakukan penyuntingan terlebih dahulu. Penyuntingan dilakukan untuk pengecekan atau perbaikan data untuk menghindari ada data yang hilang.

2. *Coding*(coding)

Setelah semua kuesioner diedit dan disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding untuk mengubah data menjadi kalimat atau huruf menjadi data yang berbentuk angka atau bilangan.

3. *Entry*(memasukkan data)

Entry adalah kegiatan yang dilakukan setelah coding dengan memasukkan data dari jawaban yang telah terkumpul dan telah diubah dalam bentuk kode angka. Data tersebut dimasukkan ke dalam program Software dengan paket SPSS.

4. *Tabulating*(tabulasi)

Kegiatan membuat tabel untuk masing-masing variabel, dan dibuat sesuai dengan tujuan penelitian (Notoatmodjo, 2018).

5. *Cleaning*(pembersihan)

Proses pengecekan kembali data yang sudah dikumpulkan oleh responden guna untuk melihat kesalahan kode, validasi data yang dimasukan serta perbaikan atau pembetulan data yang salah.

I. Analisa Data

1. Analisis Univariat

Menurut Notoadmodjo (2018) analisis Univariate adalah hasil pengumpulan data yang diperoleh dan bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis data univariate dalam penelitian ini yang selanjutnya dianalisis gambaran dari tiap-tiap variabel akan menghasilkan frekuensi atau persentase, yaitu : jenis kelamin, tingkat kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan semester.

$$P = f \times 100\%$$

$$P = \text{presentase}$$

F = frekuensi

N = jumlah jawaban responden

2. Analisis bivariat

Menurut Notoadmodjo (2018) analisis bivariate adalah analisis untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yakni hubungan tingkat intensitas medi sosial dan kualitas tidur.. Data pada kedua variabel dalam penelitian ini skala ukurnya adalah ordinal maka uji statistik yang digunakan adalah secara uji *kendall tau*.

$$\tau = \frac{\sum x - \sum Y}{\frac{N(N-1)}{2}}$$

Keterangan :

r = Koefisien korelasi kendall tau yang besarnya (-1 < 0 < 1)

$\sum A$ = Jumlah rangking atas

$\sum B$ = Jumlah rangking bawah

N = Jumlah anggota sampel

Proses pengolahan dan analisis data dalam penelitian dilakukan menggunakan program computer dengan nilai makna p value :

- a. Jika p value < $\alpha(0,05)$ maka Ho ditolak yang berarti ada hubungan kesiapsiagaan bencana tanah longsor dengan tingkat kecemasan pada masyarakat Dusun Suwating Desa Banyuroto Kecamatan Sawangan
- b. Jika p value > $\alpha(0,05)$ maka Ho diterima yang berarti tidak ada hubungan kesiapsiagaan bencana tanah longsor dengan tingkat kecemasan pada masyarakat Dusun Suwating Desa Banyuroto Kecamatan Sawangan

Syarat Uji *Kendall Tau* sebagai berikut :

- a. Mencari hubungan antar dua variabel atau lebih
- b. Masing-masing variabel bertipe ordinal
- c. Sampel berpasangan

Kriteria keeratan hubungan antar variabel :

- a. 0,00-0,19 = hubungan sangat lemah
- b. 0,20-0,39 = hubungan lemah
- c. 0,40-0,59 = hubungan cukup kuat
- d. 0,60-0,79 = hubungan kuat
- e. 0,80-1,00 = hubungan sangat kuat

J. Jalannya Penelitian

Bagian ini berisikan semua hal yang dilakukan oleh peneliti pada setiap tahap yang terdiri dari:

1. Persiapan

Tahap ini dilakukan untuk mempersiapkan jalannya proses penelitian. Persiapan penelitian yang dilakukan adalah:

- a. Memikirkan judul untuk dilakukan penelitian.
- b. Mengumpulkan data, artikel dan jurnal sebagai referensi untuk menyusun proposal skripsi.
- c. Mengajukan judul penelitian kepada dosen koordinator.
- d. Mengajukan judul penelitian kepada pembimbing kemudian meminta persetujuan.
- e. Mengkonsultasikan kepada pembimbing mengenai langkah-langkah dalam menyusun skripsi.
- f. Mengurus surat izin studi pendahuluan
- g. Melakukan studi pendahuluan
- h. Menyusun proposal skripsi dengan bimbingan dari pembimbing dan melakukan perbaikan setelah diberikan saran dan masukan oleh pembimbing.
- i. Melakukan ujian proposal skripsi
- j. Melakukan perbaikan proposal skripsi sesuai dengan saran yang diberikan oleh pembimbing dan penguji
- k. Mengurus surat ijin penelitian

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Calon responden penelitian ditentukan seperti kriteria inklusi.
- b. Peneliti melakukan koordinasi dengan guru SMP N 1 Juwiring
- c. Peneliti melakukan pengambilan data di SMP N 1 Juwiring
- d. Peneliti menjelaskan kepada responden tentang cara pengambilan data, menjelaskan cara pengisian kuesioner mulai dari *informed consent* (lembar penjelasan dan persetujuan) sampai dengan ketersediaan calon responden menjadi responden.
- e. Bagi responden yang bersedia menjadi responden dipersilahkan mengisi kuesioner
- f. Kuisisioner yang diberikan peneliti ada 2 yang pertama lembar kuisisioner Kualitas Tidur dan yang kedua lembar kuisisioner PSQI.

- g. Responden mengumpulkan hasil jawaban kepada peneliti.
 - h. Peneliti mengecek hasil jawaban yang telah diisi dari masing masing angkatan siswa.
 - i. Peneliti melakukan pengkodingan pada data yang telah didapatkan.
 - j. Peneliti melakukan tabulasi, pengeditan, dan pembersihan data kuesioner tersebut.
 - k. Setelah dirasa data kuesioner sudah sesuai, peneliti melakukan olah data dengan menggunakan SPSS yaitu dengan uji korelasi gamma.
 - l. Peneliti membuat hasil laporan skripsi
 - m. Seminar hasil penelitian
 - n. Revisi laporan sesuai saran pembimbing dan penguji
 - o. Koreksi pembimbing
3. Tahap Akhir
- a. Penyusunan laporan skripsi.
 - b. Konsultasi hasil penelitian pada pembimbing.
 - c. Melaksanakan ujian hasil penelitian.
 - d. Revisi laporan ujian hasil sesuai saran.
 - e. Setelah laporan skripsi disetujui, melengkapi lampiran dan melakukan penjiilidan.

K. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah perilaku atau perlakuan peneliti terhadap subjek yang akan diteliti. Peneliti harus memberikan dampak yang baik dan tidak merugikan atau membahayakan subjek penelitian (Notoadmodjo, 2018). Penelitian akan diajukan untuk kelayakan etik di Komite Etik. Etika penelitian yang dilaksanakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
Peneliti menjelaskan maksud, tujuan, manfaat, kerugian, dan prosedur penelitian terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian. Responden yang bersedia akan diberikan lembar persetujuan untuk ditandatangani.
2. Sukarela
Penelitian ini sifatnya sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan dari pihak manapun.
3. Tanpa nama (*Anonymity*)

Penelitian memberikan jaminan dalam menggunakan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil yang akan disajikan, sehingga identitas responden dapat terjaga kerahasiaannya.

4. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Kerahasiaan semua informasi yang diperoleh oleh subyek penelitian dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan disajikan atau dilaporkan pada hasil penelitian.